

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.30 – 09.20 Rückenfit Sandra				09.00 – 09.50 Bodystyling Sandra
09.30 – 10.30 Zumba® light Sandra				10.00 – 10.50 Zumba® Fitness Sandra
		16.00 – 16.50 Step2 Sandra		11.00 – 11.30 Stretching Sandra
		17.00 – 17.50 Rücken & Bauch Sandra	17.00 – 17.50 Rücken & Bauch Susanne	
18.00 – 18.50 Bodystyling Susanne		18.00 – 18.50 Zumba® Fitness Sandra	18.00 – 18.50 Bodystyling Susanne	
19.00 – 20.30 Yoga Janette	19.00 – 19.45 Bootcamp (am Turm) Jonny			

**WICHTIG:
MATTE
MITBRINGEN!**





BODYSTYLING

Durch gezielte Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive Form bekommt.

Bodystyling verbrennt gezielt Fettdepots die dauerhaft stören.

BOOTCAMP AM TOWER

Bootcamp am Tower besteht aus verschiedenen Übungen zum Muskelaufbau am Tower. Durch die Abwechslung der Übungen bringt das Training trotz körperlicher Höchstleistung Spaß mit sich.

FASZIEN TRAINING

Faszientraining stärkt das Bindegewebe. Dieses ist im Alltag den vielfältigsten Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Durch Faszientraining wird das Bindegewebe geglättet und die Elastizität wird erhöht. Diese Verbesserung bewirkt, dass das Verletzungsrisiko minimiert wird. Durch Einsatz von Rollen und Bällen sowie effektiven Dehnungsübungen lösen sich Verspannungen und es werden Schmerzen gelindert.

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling trainiert gezielt die ausdauernde Muskulatur mit einer hohen Intensität auf stationären Fahrrädern. Die Teilnehmer werden vom Trainer und der motivierenden Musik zur Höchstleistung gebracht.

Pilates

Klassisches Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

RÜCKEN & BAUCH

Rücken & Bauch ist ein intensives Bauch- und Rumpfttraining, der sichtbaren Bauchmuskulatur sowie der tiefliegenden Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur.

RÜCKENFIT

Rückenfit ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Rücken. Im Vordergrund steht das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur, zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden

STEP & STYLE

Die Kombination aus Ausdauer und anschließender Kräftigung ist eine super Trainingseinheit für deinen Body.

STEP II

Step II ist ein HerzKreislauftraining auf dem Step zu fetziger Musik für Fortgeschrittene.

STRETCH & RELAX

stretch & relax ist ein Dehn- und Entspannungstraining. Durch effektive Dehnungsübungen lösen sich Verspannungen und es werden Schmerzen gelindert. Das Entspannungstraining lässt den Alltagsstress vergessen.

YOGA

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen.

ZUMBA® FITNESS

ZUMBA® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnessworkout. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.