

# KURSPLAN

| MONTAG                                  | DIENSTAG                             | MITTWOCH                                    | DONNERSTAG                                  | FREITAG  |
|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 10.00 - 11.00<br>Yoga<br>Helen          |                                      | 09.00 - 10.00<br>Rückenfit<br>Omar          |   | 08:30 - 09:30<br>Bauch & Rücken<br>Tobias                    |
|   |                                      |   |   |  |
|   | 17.00 - 17.50<br>HIIT<br>Tobias      | 17.00 - 17.45<br>Jumping<br>Workout<br>Omar | 17.00 - 17.50<br>Langhantelkurs<br>Tobias   | 17.00 - 17.50<br>Fatburner<br>Tobias                         |
| 18.30 - 19.20<br>Dance Workout<br>Omar  | 18.00 - 18.50<br>Rückenfit<br>Tobias | 18.00 - 18.50<br>Pilates<br>Omar            | 18.15 - 19.15<br>Zumba® Fitness<br>Kristin  | 18.00 - 19.00<br>Yoga<br>Helen                               |
| 19.30 - 20.30<br>Bauch Beine Po<br>Omar |                                      | 19.00 - 20.00<br>Bauch Beine Po<br>Omar     | 19.30 - 20.15<br>Jumping<br>Workout<br>Omar | 18:00 - 18:50<br>Functional Train-<br>ing am Tower<br>Tobias |





#### BAUCH & RÜCKEN

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

#### BAUCH BEINE PO

Bauch Beine Po ist ein speziell auf Problemzonen abgestimmtes Workout. Mit effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Das ist der ultimative Weg die Figur zu straffen und zu definieren.

#### DANCE WORKOUT

Dance Workout ist ein Kraft-Ausdauer-Training, welches durch Musik von Latin bis Pop viel gute Laune bereitet. Während die Hüften kreisen, wird die Fitness und Koordination nachhaltig verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt.

#### FATBURNER

Durch gezielte Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive Form bekommt. Es werden gezielt die kleinen Fettdepots, die dauerhaft stören, verbrannt.

#### FUNCTIONAL TRAINING AM TOWER

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

#### HIIT

HIIT ist eine High Intensive Intervall Training. Es wird nicht nur während der hart am Limit durchgeführten Intervalle überflüssiges Fett verbrannt. Dank des extremen Nachbrenn-Effekts kommt es - auch nach dem Training - zu einem erhöhten Kalorienverbrauch.

#### JUMPING WORKOUT

Beim Jumping Workout werden alle Körperpartien gestärkt, nicht nur Bauch, Beine, Po. Die dynamischen Übungen verbessern deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Die Techniken und Sprünge sind für Jedermann leicht zu lernen und garantieren auch Einsteigern schnelle Erfolgserlebnisse, egal welches Gewicht, Alter oder Leistungs-niveau. Jumping Workout macht Spaß und glücklich!

#### LANGHANTELKURS

Langhantelkurs ist das ultimative Training mit energiegeladener Musik.

#### PILATES

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

#### 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 Fitness Workout. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.