

KURSPPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.00 - 09.50 Fit Mix Jelena		09.00 - 09.50 Bauch Beine Po Jelena			
10.00 - 11.30 Yoga Regina	10.00 - 10.50 Rückenfit Jelena		10.00 - 10.50 Faszientraining Jelena			
17.00 - 17.50 Pilates flow Angi	18.00 - 18.50 Functional Training am Tower Laura			17.30 - 19.00 Yoga Melanie		
18.00 - 18.50 strong nation™ Angi	18.00 - 18.50 Langhantelkurs Melanie	18.00 - 18.45 Jumping® Fitness Jelena	18.00 - 18.50 Functional Moves Jelena			
19.00 - 19.45 Jumping® Fitness Angi	19.00 - 19.50 stretch & relax Melanie	19.00 - 19.50 Zumba® Fitness Carina				





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.

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.

FIT MIX

Fit Mix ist ein Ganzkörpertraining für Geübte und Ungeübte. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt durch leichte Übungen aus dem Aerobic und Kraftsport Bereich.

FUNCTIONAL MOVES

Functional Moves ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives Krafttraining.

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.

JUMPING® FITNESS

Beim Jumping® Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping® Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Bauch, Beine, Po – Jumping® Fitness stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse. Jumping® Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet!

LANGHANTELKURS

Beim Langhanteltraining wird deutlich Körperfett reduziert. Eine knackige Muskulatur, Rückenkräftigung und eine erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte.

PILATES FLOW

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.

STRETCH & RELAX

stretch & relax ist ein Beweglichkeits- und Entspannungstraining.

STRONG NATION™

Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem H(igh) I(ntensive)T(raining)-Format sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

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, das 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.