

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 - 09.50 Pilates Rosanna		09.00 - 09.50 Pilates Rosanna				
10.00 - 10.50 Rückenfit Rosanna		10.00 - 10.50 Bodystyling Rosanna				10.15 - 11.15 Zumba® Fitness Britta
11.00 - 11.50 Faszien & Dehnung nach Liebscher & Bracht Rosanna						
	17.45 - 18.15 Bauchkiller Dominik			17.30 - 18.15 Kettlebell Dominik		
18.30 - 19:20 Langhantel-Kurs Christin	18.30 - 19.45 Tae® Bo Dominik	18.30 - 19.20 Zumba® Toning Heike	18.15 - 19.15 Jumping® Fitness Vivian	18.30 - 19.30 Tae® Bo Dominik		
19.30 - 20.15 Jumping® Fitness Christin		19.30 - 20.20 Zumba® Fitness Heike	19.30 - 20.30 Yoga Monika			
	20.00 - 21.00 Indoor Cycling Mirko (Kursraum 2)	19.15 - 20.15 Indoor Cycling Angelo (Kursraum 2)		18.00 - 19.00 Indoor Cycling Angelo (Kursraum 2)		





#### BAUCHKILLER

Bauchkiller ist ein gezieltes Kräftigungsprogramm für alle Bauchmuskeln. Es stärkt intensiv die sichtbare sowie tiefliegende Bauchmuskulatur.

#### BODY WORKOUT

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

#### FASZIEN & DEHNUNG NACH LIEBSCHER & BRACHT

Schmerzfrei durchs Leben gehen! Haltungsschäden und Bewegungsmangel ist die häufigste Ursache für Schmerzen in unserer Gesellschaft. In diesem Kurs helfen wir Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um Schmerzen zu lindern. Die häufigste Schmerzsache ist eine übermäßige Spannung in den Muskeln und Faszien. Die drei magischen Worte sind: Dehnen, Rollen, Drücken. Allein durch Faszien-Training können die Muskeln aktiviert und gedehnt werden. Unglaublich! Probiere es aus!

#### 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.

#### 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!

#### KETTLEBELL

Kettlebell ist ein Training mit einer Kugelhantel. Mit der Kettlebell trainiert man den ganzen Körper gleichzeitig, sprich man trainiert nicht isoliert und zu gleich koordinativ. Das Ziel ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers im unteren Rücken- und Hüftbereich.

#### KLASSISCHE PILATES

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

#### LANGHANTELKURS

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

#### 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.

#### TAE BO®

Tae Bo® ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

#### 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® TONING

Zumba® Toning ist für diejenigen, die gerne Party machen möchten, aber gleichzeitig auch Wert auf Kräftigung und Muskeldefinition legen. Durch das Hinzufügen von Widerstand mit der Verwendung von Zumba® Toning Sticks (oder leichten Gewichten) konzentriert man sich auf bestimmte Muskelgruppen. So bleiben du und deine Muskeln immer bei der Sache! Leichte, Maracas - ähnliche Toning Sticks unterstützen das Rhythmusgefühl und die Koordination. Gleichzeitig werden bestimmte Zonen wie Arme, Rumpf und Unterkörper gestärkt.

#### 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.