

KURSPLAN

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

10:00 – 11:00
AEROBIC INTRO
☆ ♥ 🏃

17:45 – 18:45
PILATES
☆ ♥ 🏃

18:50 – 19:50
FIT MIX
☆ ♥ ♥ 🏃 🏃

19:30 – 20:30
**LANGHANTEL
WORKOUT**
☆ ♥ 🏃 🏃

20:00 – 21:00
INDOORCYCLING

10:00 – 11:00
FAT BURNER
☆☆ ♥ 🏃

17:45 – 18:45
BODY-CIRCLE
☆☆ ♥ 🏃 🏃

18:50 – 19:50
WO – FIT
☆☆ ♥ ♥ 🏃 🏃

10:00 – 11:00
BODYSTYLING
☆☆ ♥ 🏃 🏃

17:45 – 18:45
RUNDUM-RÜCKENFIT
☆ ♥ 🏃

18:50 – 19:50
**PROBLEMZONEN
GYMNASTIK**
☆ ♥ ♥ 🏃

20:00 – 21:00
ZUMBA
☆ ♥ ♥ 🏃

19:00 – 20:00
INDOORCYCLING

10:00 – 11:00
STEP-AEROBIC
☆☆ ♥ ♥

17:45 – 18:45
FAT-BURNER STEP
☆☆ ♥ ♥ 🏃

18:50 – 19:50
FLOORWORK
☆ ♥ 🏃 🏃

17:45 – 18:45
WORKOUT
☆ 🏃 🏃 🏃 ♥

19:00 – 20:00
INDOORCYCLING

15:00 – 16:00
WORKOUT
☆ ♥ 🏃 🏃



Aerobic INTRO

Ein Herz-Kreislauf-Training zu flotter Musik, das zugleich die Beweglichkeit und Koordination fördert und die Muskulatur kräftigt. Die Entspannung zum Ende der Stunde rundet das Programm ab.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet ist. Es besteht aus über 500 verschiedenen Übungen. Isolierte Bewegungen werden grundsätzlich vermieden, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen. Der Körper wird als Einheit betrachtet, geistige und körperliche Fitness stehen im ausgewogenen Verhältnis zu einander.

FIT-MIX

Fit-Mix ist ein Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch spezielle Kräftigungsübungen trainiert. Ebenso gehören Rückentraining und Dehnungs- sowie Entspannungsübungen zum Fit-Mix. Trainiert wird im optimalen Fettverbrennungsmodus, nicht nur für Frauen geeignet!

LANGHANTEL-WORKOUT

In diesem Kurs wird mit diversen Langhantelübungen der gesamte Körper trainiert. Das Training fördert die Kraftausdauer, die Fettverbrennung und die Muskeldefinition. Das Gewicht kann individuell gewählt werden.

Fat-Burner

Fat-Burner ist eine mittelintensive Fitness-Gymnastik Stunde mit dem Ziel, möglichst lange im Fettstoffwechselfeld zu trainieren. Dabei werden viele freie Fettsäuren verbraucht. Es geht an die „Pölsterchen“!

BODY-CIRCLE

BODY-CIRCLE ist ein abwechslungsreiches und energiegeladenes Training.

Es ist der optimale Stresskiller, es verbrennt viele Kalorien und verbessert die Ausdauer. Gleichzeitig wird die Muskulatur gestärkt, die Vitalität gesteigert und die Körperhaltung optimiert.

WO-Fit

Nach einer kurzen Ausdauerinheit (alternativ mit oder ohne STEP), die eine einfache Schrittkombination beinhaltet, folgt die Kräftigung der Oberkörpermuskulatur. Im Anschluss werden beim Floorwork mit kleinsten Übungen die Bereiche Bauch, Gesäß und Beine gestrafft.

Body-Styling

Hierbei handelt es sich um eine ausgewogene Trainingseinheit, bei der der gesamte Körper in Form gebracht wird. Ein prima Ausgleich zum Alltag.

Problemzonen-Gymnastik

Effizientes Training zur Straffung und Formung der Problemzonen: Bauch, Beine, Hüfte, Po.

Fat Burner Step

Du liebst es dich, zum Takt der Musik zu bewegen, willst aber auch etwas für die Straffung der Problemzonen tun? Dann bist Du hier richtig. Nach einem kurzen Warm-Up mit einfachen, klassischen Aerobic-Elementen, geht es zum Herz-Kreislauftraining mit dem Step. Etwa 45 min. lang bewegen wir uns durchgehend zur Musik und bauen gemeinsam eine Choreographie auf. Dabei können Tempo, Richtung und Standort variieren. Zum Ende der Stunde sorgen Stretching und Entspannung für Wohlbefinden und eine gesunde Körperhaltung.

Workout

Der „Klassiker“ schlechthin. Ein intensives Figurtraining, bei dem mit effektiven Bewegungsabläufen besonders die Arm-, Bein-, Gesäß-, Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert wird.

Zumba

Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß. Zumba ist bereits weltweit ein Renner und Kalorienverbrenner. Teilnehmen - Schwitzen - Spaß haben.

Floorwork

In dieser Stunde stehen Kräftigungsübungen, die im Stand oder am Boden ausgeübt werden, im Vordergrund. Nach einem kurzen Warm-Up folgt ein gezieltes Figurtraining, bei dem vor allem die größeren Muskelgruppen von Bauch/Rücken, Brust, Bein und Gesäßmuskulatur geformt werden. Die Dauer des Workouts beträgt ca. 40 min. Danach folgt das Stretching und der Cool-Down. Neben der Senkung der Pulsfrequenz und der psychischen Entspannung werden dabei die beanspruchten Muskelpartien wieder auf ihre natürliche Länge gebracht. Diese Stunde ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da durch den Einsatz von Hand- und Fußgewichten der Schwierigkeitsgrad selbst bestimmt werden kann.

Rundum-Rückenfit

Als Kursteilnehmer lernen Sie, Ihre eigene (Gewohnheits-)Haltung wahrzunehmen und eventuelle Fehlhaltungen bzw. unnötige Belastungen abzustellen. Neben der Vermittlung von rückenfreundlichen Hebe- und Tragetechniken stehen weitere Tipps für das Verhalten im (Arbeits-)Alltag auf dem Programm. Die Stunden starten immer mit einem Warm-Up mit Musik und am Ende gibt es immer eine Entspannung. Im Hauptteil liegt der Schwerpunkt auf den funktionellen Übungen – die Tipps werden eingestreut.