

Kursplan 2023/2024

Kursdauer: 45 min | HIIT, Po&Co, Iron Fit, BBP Express, Beweglichkeit/Engpassdehnung 30 min | Body Pump, Body Balance, Body Combat 60 min | Terrassen Workouts 10-20 min

Montag

| Zeit | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Cycling Loft | Terrasse |
|-------|--------------|--------------|---------------|----------|
| 9:00 | Rückenfit | Body Balance | Cycling light | |
| 10:00 | Rückenfit | | | |
| 11:00 | Rückenfit | Rückenfit | | |
| 16:00 | | | | five |
| 17:00 | Starke Mitte | HIIT | | |
| 17:15 | | | | Po & Co |
| 18:00 | Body-Styling | Starke Mitte | Cycling | |
| 19:00 | Body Pump | Aroha | | |

 Wirbelsäulen-Kurse

 Straffung/Kräftigung/Muskeltraining

Dienstag

| Zeit | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Cycling Loft | Terrasse |
|-------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| 9:00 | Rückenfit | | | |
| 10:00 | | Po & Co | | |
| 11:00 | Rückenfit | Rückenfit | | |
| 15:30 | | | | Stretch Express |
| 17:00 | Starke Mitte | Body Combat | Cycling | |
| 18:00 | | Starke Mitte | | |
| 19:00 | Yoga | HIIT | | |
| 20:00 | | Starke Mitte | | |

 Kraft/Beweglichkeit/Entspannung

 Herz-Kreislauf/Cardio

Mittwoch

| Zeit | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Cycling Loft | Terrasse |
|-------|----------------------|-------------------------|--------------|------------|
| 9:00 | Rückenfit | | | |
| 9:30 | | five-Gym ^{NEU} | | |
| 10:00 | Body Balance | Rückenfit | | |
| 11:10 | Let's Dance | | | |
| 12:30 | | | | Stabilität |
| 14:00 | Starke Mitte | | | |
| 15:00 | Starke Mitte | | | |
| 16:00 | Starke Mitte | | | |
| 17:00 | Engpassdehnung | | | |
| 17:30 | BBP Express | | | |
| 18:00 | Fighting Fit | Starke Mitte | | |
| 19:00 | Body Pump | Engpassdehnung | Cycling | |
| 19:45 | | Full Body Workout | | |
| 20:00 | Body Balance Express | | | |

Donnerstag

| Zeit | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Cycling Loft | Terrasse |
|-------|--------------|--------------|--------------|----------|
| 9:00 | Rückenfit | Rückenfit | | |
| 10:00 | Pilates | | | |
| 11:00 | Top Fit | | | |
| 17:00 | Starke Mitte | | | |
| 17:30 | | Iron Fit | | |
| 18:00 | Pilates | | Cycling | |
| 18:15 | | Po & Co | | |
| 19:00 | Let's Dance | Starke Mitte | | |

Freitag

| Zeit | Kursraum 1 | Kursraum 2 | Cycling Loft | Terrasse |
|-------|-----------------|-------------------------|--------------|-------------|
| 9:00 | Let's Dance | | | |
| 10:00 | Fit For Weekend | Rückenfit | | |
| 11:00 | | Entspannung | | |
| 13:00 | | | | arms & legs |
| 16:00 | Starke Mitte | | | |
| 17:00 | | five-Gym ^{NEU} | Cycling | |
| 17:30 | Body Pump | | | |
| 18:30 | Body Balance | | | |

Samstag

| Zeit | Cycling Loft |
|-------|--------------|
| 11:00 | Cycling |

KINDERBETREUUNG:

Montag & Donnerstag:

16⁰⁰-20⁰⁰ Uhr



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 08⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr

Sa: 10⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr

So: 09⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr



Body Pump ● eine tolle Mischung aus Kraftausdauertraining mit der Langhantel und Bewegung zur Musik. Durch vielfältige Übungen und die richtige Belastung einzelner Körperbereiche wird der gesamte Körper beansprucht.

Starke Mitte/ Rücken Fit ● Kräftigungsübungen mit/ ohne Kleingeräten straffen die Muskeln, sorgen für einen starken Rücken und geben das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben.

Yoga ● alle Yogakurse haben die Zielsetzung den Körper zu kräftigen und zu lockern, Achtsamkeit und ein besseres Körperbewusstsein zu schulen, sowie tiefe Entspannung zu finden.

Body Balance ● vereint Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Pilates bringen Entspannung, bauen gleichzeitig Kraft auf und verbessern die Beweglichkeit.

Body-Styling ● ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Gesäß sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert.

Engpass-Dehnung ● Wirke den schmerzverursachenden Mechanismen im Körper mit der Faszien-Engpassdehnung nachhaltig entgegen.

Cycling ● ein herausforderndes und motivierendes Cardiotraining für jedes Fitnesslevel. Abwechslungsreiche Strecken mit Steigungen und kleinen Sprints zu mitreißender Musik.

Cycling light ● ein schwungvolles und motivierendes Cardiotraining für Jung und Alt. Für einen gelungenen Wochenstart.

Body Combat ● ist ein Ganzkörpertraining mit Kampfsportelementen und energiegeladenen Bewegungen. Ein Training, in dem dein Körper komplett gefordert wird.

Top Fit ● Hier wird der ganze Körper trainiert. Ein abwechslungsreiches und intensives Workout – für Anfänger und Fortgeschrittene.

Let's Dance ● verschiedene Musikstile, kombiniert mit tollen Schritten – ein intensives Ausdauertraining, das den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt und die Fettverbrennung ankurbelt.

five-Gym ● Im Unterschied zum klassischen Dehnen oder Stretching wird beim five-Training eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Dieser Reiz führt dazu, dass der Muskel ein neues Bewegungsmuster erlernt und wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht werden kann. Dies bewirkt neben der Lösung verklebter Faszien einen Ausgleich unseres einseitig belasteten Körpers und sorgt für eine höhere Lebensqualität.

Entspannung ● aktive Entspannung fördert die Gesundheit, sorgt für die nötige Regeneration des Körpers, verhilft zu innerer Balance und wirkt konzentrationsfördernd. Inhalte des Trainings sind das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training.

HIIT ● ein funktioneller kurzer und anspruchsvoller Kurs, bestehend aus hochintensivem und funktionellem Kraft- und Ausdauertraining.

Full Body Workout ● ein anspruchsvolles, dynamisches und fließendes Training – für straffe Arme, einen starken Rücken, durchtrainierte Beine und einen flachen Bauch.

Aroha ● ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Aroha ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller an dem jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann.

Fit For Weekend ● Das Ganzkörper Workout – Kraft, Ausdauer und Koordinationsübungen für einen perfekten Start ins Wochenende.

Po & Co ● ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf dem Po. Mit motivierender Musik vergeht die Trainingsstunde wie im Flug.

Pilates ● ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem auch die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Ziel von Pilates ist es, Kraft aufzubauen, die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

Fighting Fit ● verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten.

Iron Fit ● ein kurzes und knackiges Krafttraining für einen starken Oberkörper - Freue Dich auf abwechslungsreiche Übungen mit der Kurz- und Langhantel, sowie mit den Kettlebells.

BBP Express ● ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

NEU



K
U
R
S
P
L
A
N
2
0
2
3
/
2
0
2
4

TEL.: 0340/25084372