

Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30-10.30 Rücken Fit		09.30-10.30 Workout	09.30-10.30 Rücken Fit	09.30-10.30 Bellicon Health		09.30-10.30 Jumping Fitness
	10.00-11.30 Hatha Yoga	10.30-11.00 Stretching			Kurs Specials Laut Aushang	10.30-11.30 Full Body Workout
						11.30-12.15 Functional Fitness
				17.00-18.00 Workout		
18.00-19.00 Hot Iron	18.00-19.00 Rücken Fit	18.00-19.30 Vinyasa Yoga	18.30-19.30 Osteo Fit	18.00-18.30 Faszien		
19.00-19.30 Stretching	19.00-20.00 Workout		19.30-20.15 Functional Fitness			
19.30-20.00 Bungee Fitness		19.30-20.30 Box Workout	19.30-20.30 Rücken Fit			
20.00-21.00 Jumping Fitness						

Montag-Freitag 08.00-22.00 Uhr
 Samstag-Sonntag 09.00-19.00 Uhr
 Feiertage 09.00-16.00 Uhr
 Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.
 01-26



KURSBESCHREIBUNGEN

- **Body Workout**
Temporeiches Rückentraining mit Lang- oder Kurzhanteln. Bauch- und Rückenübungen zum Muskelaufbau und zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Entlastung und Entspannung zum Abschluss der Kurseinheit.
- **Box Workout**
Ein knackiges Workout mit Boxelementen!
Gutes Herz-Kreislauf Training mit Schwitzgarantie!
Steigert Deine Kondition!
- **Bellicon Health**
Bellicon Health ist ein gesundheitsorientiertes Training, das durch sanftes Schwingen Herz-Kreislauf, Tiefenmuskulatur und Gleichgewichtssinn stärkt, Verspannungen löst und den Stoffwechsel ankurbelt, ideal für Einsteiger und Menschen mit Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Osteoporose. Der Fokus liegt auf gelenkschonenden, koordinierten Bewegungen ("Schwingen statt Springen") zur Verbesserung von Haltung, Koordination und allgemeinem Wohlbefinden.
- **Funktionelles Training in der FUNCTIONAL AREA**
Ein Ganzkörper Workout in Form eines Zirkeltrainings in der Gruppe mit Kleingeräten zur Steigerung des Herz-Kreislaufsystems mit hohem Spaßfaktor!
- **Hot Iron**
Beim Hot Iron Training profitiert aufgrund des Hanteltrainings natürlich insbesondere die Muskulatur der Schultern und des Rückens, aber auch Brust- und Bauchmuskeln werden durch die Übungen trainiert und gestärkt. Automatisch wird sich so ebenfalls die Körperhaltung der Kursteilnehmer verbessern.
- **Jumping Fitness**
Jumping ist eine Kombination aus hochdynamischem Ausdauertraining und energiegeladener Musik - das perfekte Zusammenspiel kraftvoller Elemente und sprintähnlicher Sprünge. Das intensive Intervalltraining verbessert die Kondition und beschleunigt die Fettverbrennung.
- **Lady Dance Fitness Balkan Fusion**
Dynamische Bewegungen, Choreografien mit aerobem Charakter und kraftvolle Element aus Tanz und Fitness. Eine vertrauensvolle Frauen-Community, die sich gegenseitig motiviert, unterstützt und gemeinsam wächst.
- **Osteo Fit**
Beugen Sie Osteoporose vor! Durch Osteoporose verlieren Knochen an Dichte, sie werden schwächer und zerbrechlicher. Die Gefahr, daran zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. In diesem Kurs werden durch die Kombination von einfachen Bewegungsformen und Kräftigungsübungen Knochen und Muskulatur wieder gestärkt.
- **Rücken Fit**
Ein Genuss für den Rücken! Durch Mobilisation, Kräftigung und Stretching wird ihre Haltung verbessert und Rückenschmerzen werden vorgebeugt.
Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Mit Rückenfit erlangst Du zusätzlich wieder mehr Flexibilität in der Wirbelsäule.
- **Stretching & Faszien Training**
In dieser 30 min. Einheit werden gezielt Muskelverspannungen gelöst und die Faszien beanspruchter Muskulatur bearbeitet. Die Übungen zur Dehnung werden z.T. mit der Faszien Rolle durchgeführt.
- **Workout / Full Body Workout**
Dieser Kurs ist ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Training für den gesamten Körper. Dabei wird mit Bodyweight-Übungen, Elementen eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts, Intervallmethoden, Mobility-Training und Kräftigungsübungen gearbeitet. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt / strafft den gesamten Körper und bringt auch die Figur in Topform.
- **Yoga**
Mit einem nach innen gerichteten Fokus werden in einer harmonischen Einheit Elastizität und Kraft trainiert. Ein Ausgleich für Körper und Geist.
Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das so genannte "Gleichgewicht zwischen Körper und Geist" durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Vinyasa Yoga (Power Yoga) ist eine Form von Yoga, die es gerade uns westlichen Kopfmenschen ermöglicht, einen Zugang zum Yoga zu finden. Im Vinyasa Yoga steht die Praxis von Körperhaltungen im Vordergrund.

Die Teilnahme an allen Kursen ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Alles was benötigt wird ist bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, ein Handtuch und gute Laune!

Zahlreiche Getränke sind in unserem Bistro erhältlich. Vom isotonischen Sportdrink bis zum Kaffee.