

DER KURSPLAN

KURSRAUM 1 (K1) & KURSRAUM 2 (K2)



1. Etage im Neubau

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K1	K2	K2	K2
08:00								Fitness Yoga		Functional Training		
09:00		Bauch Express				Functional Training						
10:00		RückenFIT		Yoga 90								
11:00		Golf meets Fitness										
14:00											Yoga	Yoga
15:00											Trainerteam Juliane Galke Heike Mörschel York Golinski Petra Liebetanz Sabine Jöhnk Mimmi Mayr Anja Turleyski Sebastian Pape Sebastian Peinemann Nok Hattavej Henry Mügge	
16:00				Fitness Yoga				Golf meets Fitness				
17:00		Pilates										
18:00		Yoga		m + b				Bauch Express		Pilates		
19:00		Box Fitness		BBP			FaszienFitness					
				Bauch Express					ZUMBA			
20:00		Functional Training*		RückenFIT			Fitness Yoga					

* beginnt um 19:45 Uhr
Gültig ab 19. März 2020

■ Beweglichkeit & Kraft
 ■ Beweglichkeit
 ■ Kraft & Ausdauer
 ■ Kraft

- BAUCH EXPRESS** Ein sehr effektives Training zur Kräftigung der gesamten Bauch- und Rumpfmuskulatur.
- BOX FITNESS** Nach einem klassischen Warmup werden in diesem Kurs die Grundtechniken des traditionellen Boxens erlernt. Ein ideales Workout um sich mal richtig auszupowern.
- FASZIEN FITNESS** Vielfältige ungewohnte Bewegungen helfen das Bindegewebe geschmeidig und gesund zu halten: die Elastizität und Dehnfähigkeit von Bändern, Sehnen und Muskelfaszien, sowie ihre Kraftübertragung durch den Körper wird verbessert, der Körper in sich wird ausgeglichen und insgesamt wird die Körperwahrnehmung geschult für einen gesunden leistungsstarken Alltag.
- FUNCTIONAL TRAINING** Fitness durch Bewegung und gezieltes Training bestimmter Körperregionen und Muskelgruppen mit kleinen Geräten.
- GOLF MEETS FITNESS** Dieser Kurs macht Sie schneller, beweglicher und fit für die Golfsaison.
- M + B** mobility and balance: Dieser Kurs macht fit für den Alltag. Gelenke frei bewegen, ohne Stress und äußeren Druck und das Gleichgewicht mit verschiedenen Variationen herausfordern.
- PILATES** Beim Pilates geht es um die Zentrierung der Körpermitte mit gezielter Atmung, um die Tiefenmuskulatur zu kräftigen und die Haltung zu verbessern. **PILATES SCHOOL** ist Einstieg und Auffrischung zugleich. (30 Minuten)
- RÜCKENFIT** Der Rumpf ist unser Zentrum - leichte, aber anspruchsvolle Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Koordination bewirken eine starke und schmerzfreie Körpermitte.
- YOGA** Yoga ist ideal um in den eigenen Flow zu kommen, Muskeln aufzubauen und gleichzeitig verkürzte Strukturen zu dehnen, die Flexibilität des Körpers zu verbessern und gleichzeitig zu entspannen, um den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen.
- ZUMBA** ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm als idealer Ausgleich zum Berufsalltag.