

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
07:00												
08:00						Functional Training		Yoga		Functional Training		
09:00				SeniorFIT								
10:00		RückenFIT		Yoga 90						Pilates		
14:00											RückenFIT*	
15:00		Athletik 1		Fitness Yoga		Body Workout						Trainerteam Mia Inama York Golinski Hannah Klein Sabine Jöhnk Mimmi Mayr Anja Turleyski Sebastian Pape Sebastian Peinemann Nok Hattavej Henry Mügge
16:00		Selbstverteidigung						Athletik 1				
17:00				mobility B								
18:00		Bauch Express		Athletik 1		Bauch Express		Pilates				
19:00		Box Fitness		18:45 mobility F		FaszienFitness				ZUMBA		
20:00				Athletik 2		Yoga						
				20:15 KIS								

* RückenFIT alle 2 Wochen
Gültig ab 13. Januar 2020

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

- ATHLETIK 1** Ein vernünftiges, funktionelles und anspruchsvolles Krafttraining für die Einsteiger. Einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht verbessern Kraft, Gleichgewicht, Stabilität und vermitteln ein gutes Körpergefühl. (45 Minuten)
- ATHLETIK 2** Ein Aufbaukurs für die Freaks. Tabata sind 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause, das 6-8 x ergibt eine Übung. Ein Workout besteht aus 6 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Das stärkt Körper, Geist und Psyche. (45 Minuten)
- BAUCH EXPRESS** Ein sehr effektives Training zur Kräftigung der gesamten Bauch- und Rumpfmuskulatur (30 Minuten)
- BODY WORKOUT** Ein leichtes Ausdauertraining mit gezielter Muskelkräftigung macht den Einstieg leicht.
- 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.
- KIS** Kraftentfaltung im Strecken - ein leichtes Workout mit einfachen Übungen für Stabilität und Stärkung der Körpermitte.
- MOBILITY B** Stürze sind eine der größten Gefahren für den Alltag - in diesem Kurs steht das Gleichgewichtstraining im Vordergrund. (30 Minuten)
- MOBILITY F** Beweglichkeitstraining zeigt eine großartige Wirkung auf den Körper, die sich, egal in welchem Alter, positiv auswirkt. (30 Minuten)
- 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.