

Kursplan ab 03.09.2018

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15 – 09:00	Bodyworkout				Bodyworkout		
09:15 – 10:00	Jumping			Rückenfit + Faszientraining (09.30 – 10.30h)	Jumping		
09:30 – 10:25			Langhantel				Jumping alle 2 W (09.30 – 10.15)
10:30 – 11:25			Cycling (A)				Bodyworkout
11:30 – 12:25						(13.30 – 14.15) Mobility	Cycling
14.30 – 15.15						Jumping	
16:45 – 17:15	Bauch spezial						
17:30 – 18:25	Langhantel	Functional	Langhantel	Cycling (A)	Piloxing		
18:30– 19:25	Cycling (A)	Power Cycling	Toso X	Jumping	Toso X		
19:30 – 20:30	ZUMBA	YOGA 19:45 – 20.45 h	Jumping		Crosstraining		

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir vor jedem Kurs um telefonische oder schriftliche Voranmeldung (SMS, WhatsApp, Email)
Jumping nur möglich mit 10er Karte (75€) mit Vertrag+ 10er Karte für Jumping (25€) , Probetraining Jumping 8€

Kursplan ab 03.09.2018

Kurslegende:

Bauch spezial: - das kurz und knackige Bauch Workout hilft dir Deine Bauchmuskeln zu stärken und Dich dem Ziel eines flachen Bauches näher zu bringen

Langhantel - ist ein effektives Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln in der Gruppe auf Musik.

Cycling/Power Cycling: Indoor Cycling ist ein **abwechslungsreiches und effektives Herz-Kreislauf-Training**, das sowohl Freizeit- als auch Radsportlern die Möglichkeit bietet, bei motivierender Musik die eigene Ausdauer zu verbessern. Der Spaß auf keinen Fall zu kurz!

Zumba: Zumba® ist ein fitnessorientiertes Tanzworkout für alle die Spaß an Bewegung zur Musik haben. Tanzen Sie sich fit! Einfache Tanzschritte werden zu schnellen und langsamen Rhythmen kombiniert und reißen selbst Sportmuffel mit. Für alle Altersgruppen geeignet, keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Body Workout: effektives Training für den ganzen Körper. Das abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Training mit und ohne Zusatzgeräte definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper. Die betroffenen Partien werden mit gezielten und wirkungsvollen Übungen gestrafft und gekräftigt.

Rücken/Faszientraining: Im Rücken Workout werden spezielle Übungen zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, sowie Übungen zur Mobilisation und Dehnung durchgeführt.

Functional: hier werden die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Freies, dreidimensionales Training bereitet den Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor. Mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten werden funktional und effektiv ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe trainiert.

Yoga: Es wird besonders viel Wert auf die Körperhaltung, den Atem und die Konzentration gelegt. Die einzelnen Übungen werden langsam aufgebaut, um allen Übenden gerecht zu werden. Yoga ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Übungen aus dem Yoga unterstützen nicht nur die Koordination und Konzentration, sondern auch den Muskelaufbau des Körpers. Stress abbauen und positive Lebensenergie aufbauen.

Toso X: TôsôX ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl an Kursformaten.

Crosstraining: umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden.

Jumping: Egal ob Bauch, Beine, Po Jumping trainiert alle Körperpartien. In diesem Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz. Die dynamischen Übungen trainieren nicht nur die Ausdauer, sondern beugen auch Rückenproblemen vor und schonen gleichzeitig die Gelenke. Bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet ohne Ende...

Mobility: Eine Mischung aus Faszientraining und Yogaelementen. Dieses Training verbessert Deine Körperhaltung und verbessert die Funktionalität deiner Gelenke, verhindert Schmerzen und erhöht deine Leistungsfähigkeit.