

# KURSPLAN

ab 11. Mai 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.30 – 9.55 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Philippe (KR 1)		9.30 – 11.00 Uhr <b>Yoga</b> Carmen (KR 2)		8.15 – 9.00 Uhr <b>WSG</b> Anne (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Beate (KR 2)
10.00 – 10.55 Uhr <b>WSG</b> Philippe (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr <b>Rücken-/ Faszientraining</b> Beate (KR 1)		10.00 – 10.55 Uhr <b>WSG</b> Natalie (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr <b>Bodystyling</b> Diana (KR 1)	11.15 – 12.10 Uhr <b>Workout-Mix</b> Beate (KR 1)
10.30 – 11.25 Uhr <b>Pilates für alle</b> Diana (KR 2)	17.00 – 17.55 Uhr <b>Rücken-/ Faszientraining</b> Beate (KR 2)	11.00 – 11.55 Uhr <b>WSG</b> Nicole (KR 1)		11.00 – 11.55 Uhr <b>Pilates (Einsteiger)</b> Diana (KR 1)	11.15 – 12.30 Uhr <b>*Indoor Cycling</b> Philo (KR 2)
11.00 – 11.45 Uhr <b>Cardio Coaching</b> Chris (Cardio)	18.00 – 19.15 Uhr <b>Yoga Basic</b> Alexandra (KR 1)	17.00 – 17.55 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> Namie (KR 2)	18.00 – 18.55 Uhr <b>Qi Gong/Yin Yoga &amp; Aus'klang'</b> Pia (KR 2)	16.00 – 16.55 Uhr <b>WSG</b> Natalie (KR 1)	<small>*jeden 1. Samstag im Monat (Grundlagenausdauer-Training bis 12:45 Uhr)</small>
17.00 – 17.55 Uhr <b>Bewegter Rücken</b> Diana (KR 1)	18.30 – 20.00 Uhr <b>Nordic Walking</b> Adelina (Outdoor)	17.00 – 17.55 Uhr <b>WSG</b> Alex (KR 1)	19.00 – 19.45 Uhr <b>Cardio Coaching</b> Chris (Cardio)	17.00 – 17.55 Uhr <b>Fatburner</b> Natalie (KR 1)	11.00 – 11.55 Uhr <b>SWITCH</b> siehe Aushang
17.30 – 18.25 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Diana M. (KR 2)	19.00 – 19.55 Uhr <b>Pilates für alle</b> Sophie (KR 2)	19.00 – 20.00 Uhr <b>Functional Fitness</b> Lea (Outdoor)	19.00 – 19.55 Uhr <b>Bodystyling</b> Pia (KR 1)	18.00 – 19.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Carmen (KR 2)	12.00 – 12.55 Uhr <b>SWITCH</b> siehe Aushang
19.00 – 19.55 Uhr <b>Pilates für alle</b> Beate (KR 1)	20.00 – 20.55 Uhr <b>RückenFIT</b> Sophie (KR 2)	20.15 – 21.10 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Darius (KR 2)	20.00 – 20.55 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Natalie (KR 2)		

## **Haltung & Beweglichkeit**

**Bewegter Rücken** zeichnet sich durch fließende harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik aus. Eine moderne & zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

**Pilates** ist ein kontrolliertes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der (Tiefen-)Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und schult Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung.

**Rücken-/ Faszientraining** hier wird der Rücken gestärkt und das Bindegewebe trainiert. Dies erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet „schmerzhafte Reibereien“ im Rücken und in den Gelenken und schützt die Muskulatur vor Verletzungen.

**RückenFIT** entspricht von der Zielrichtung der WSG, jedoch in höherer Intensität.

**Stretch & Relax** - Entspannt in den Tag ... Diese tolle Kombination aus Dehnung und Entspannung hilft die Beweglichkeit zu erhalten, Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen und Körper und Seele eine Auszeit zu gönnen.

**Wirbelsäulengymnastik (WSG)** ein funktionelles Training der Rumpfmuskulatur mit dem Ziel, Fehlbelastungen zu vermeiden und die Körperhaltung zu verbessern.

**Yoga** bei dem keine Vorerfahrung und besondere Beweglichkeit erforderlich ist. Hier werden in einer harmonischen Stunde verschiedene Yogahaltungen zur Kräftigung und Atemübungen zur Entspannung vereint. **Yoga Basic** - An diesem Kurs kann jeder teilnehmen. Sanfte Yogahaltungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen verbessern das Körpergefühl. Flows schulen die Ausgewogenheit zwischen Flexibilität und Kraft, mobilisieren die Wirbelsäule und lösen Verspannungen. **Hatha Yoga** ist eine Mischung aus Entspannungsverfahren und Körperübungen, die der Harmonisierung des Körpers dient. **Qi Gong/Yin Yoga & Aus'klang'** beginnt mit einem sanften Qi Gong-Einstieg zur Förderung des Energieflusses darauf folgt eine Yin Yoga Einheit, die intensiv auf die Faszien wirkt. Zum Aus'klang' der Stunde gibt es eine Entspannung mit Klangschalen.

## **Krafttraining**

**Bodystyling** ist ein effektives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper (teilweise mit Zusatzgeräten) zur Straffung und Definition der Muskulatur.

**Workout-Mix** ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (tw. mit Hilfsmitteln) zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung des Fettstoffwechsels.

**Functional Fitness** ist ein Workout, das den Körper als ganzheitliches System trainiert. Die Übungen setzen dabei die Muskelgruppen im Zusammenspiel ein.

## **Ausdauertraining**

**Fatburner** dient der Stärkung und Verbesserung der Kondition. Dieser Kurs ist besonders effektiv für die Verbrennung des körpereigenen Fettes.

## **Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining**

**Cardio Coaching** ist eine andere Form des Ausdauertrainings in Kursform. Trainiert wird mit anderen Kursteilnehmern an den Cardiogeräten nach Wahl. Die Motivation liegt unter anderem darin, jede Woche neu mit verschiedenen Trainingsmethoden wie Intervalltraining, Bergetappen, Pyramidentraining etc. zu trainieren.

**Indoor Cycling** ist ein gelenkschonendes, motivierendes und leicht erlernbares Herz- Kreislauf- Training auf speziellen stationären Fahrrädern. Das Training wird über die Herzfrequenz gesteuert, so dass jede/r Teilnehmer/in je nach individuellem Leistungsstand ein effektives Training absolviert.

## **Pfingstsonntag, 05.06.2022 mit Davina**

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling  
12.00 - 12.55 Uhr Mobility & Stretch

## **Pfingstmontag, 06.06.2022 mit Roman**

11.00 – 12.30 Uhr Rückenfit "XXL"

## **Sonntag, 12.06.2022 mit Claudia**

11.00 – 11.55 Uhr Bauch-Beine-Po  
12.00 - 12.55 Uhr ZENbo Balance

ZENbo® Balance Kurs kombiniert klassische westliche Entspannungsverfahren wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation mit den traditionellen fernöstlichen Bewegungsübungen aus Yoga, Qi Gong und Tai Chi.

## **Donnerstag, 16.06.2022 mit Alexandra (Fronleichnam)**

11.00 – 11.55 Uhr Pilates  
12.00 - 12.55 Uhr Step

## **Sonntag, 19.06.2022 mit Lea**

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling  
12.00 - 12.55 Uhr Fatburner Intervall

## **Sonntag, 26.06.2022 mit Michelle**

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit  
12.00 - 12.55 Uhr Mobility & Stretch

## **und Carmen**

11.00 - 12.30 Uhr Ying Yang Flow (KR 2)

## **Sonntag, 03.07.2022 mit Lea**

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling

12.00 - 12.55 Uhr Fatburner Intervall

## **und Carmen (KR2)**

11.00 - 12.30 Uhr Restoratives Yoga

Bitte Kissen/Decken und Yoga-Bolster, falls vorhanden, mitbringen.

## **Sonntag, 10.07.2022 mit Roman**

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Dance Aerobic

## **und Alexandra (KR2)**

11.00 - 12.30 Uhr Yoga Soft Flow

## **Sonntag, 17.07.2022 mit Sophie**

11.00 – 11.55 Uhr Pilates mit Redondoball

12.00 - 12.55 Uhr Step Intervall

## **Sonntag, 24.07.2022 mit Michelle**

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Mobility & Stretch

## **Sonntag, 31.07.2022 mit Claudia**

11.00 – 11.55 Uhr Bauch beine Po

12.00 - 12.55 Uhr ZENbo Balance

ZENbo® Balance Kurs kombiniert klassische westliche Entspannungsverfahren wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation mit den traditionellen fernöstlichen Bewegungsübungen aus Yoga, Qi Gong und Tai Chi.