

KURSPLAN

ab 1. Oktober 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.30 – 9.55 Uhr Stretch & Relax Philippe (KR 1)		9.30 – 11.00 Uhr Yoga Carmen (KR 2)		8.15 – 9.00 Uhr WSG Anne (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr Indoor Cycling Beate (KR 2)
10.00 – 10.55 Uhr WSG Philippe (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr Rücken-/ Faszientraining Pia (KR 1)		10.00 – 10.55 Uhr WSG Natalie (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr Bodystyling Diana (KR 1)	11.15– 12.10 Uhr Workout-Mix Beate (KR 1)
10.30 – 11.25 Uhr Pilates für alle Diana (KR 2)		11.00 – 11.55 Uhr WSG Nicole (KR 1)		11.00 – 11.55 Uhr Pilates (Einsteiger) Diana (KR 1)	11.15 – 12.30 Uhr *Indoor Cycling Philo (KR 2)
11.00 – 11.45 Uhr Cardio Coaching Chris (Cardio)	18.00 – 18.55 Uhr Rücken/ Mobility & Stretch Sophie (KR 1)				*jeden 1. Samstag im Monat (Grundlagenausdauer-Training über 1,5 Stunden)
17.00 – 17.55 Uhr Bewegter Rücken Diana (KR 1)	18.00 – 19.15 Uhr Yoga Basic Alexandra (KR 2)	17.00 – 17.55 Uhr WSG Alex (KR 1)	18.00 – 18.55 Uhr Trilo Chi Pia (KR2)	17.00 – 17.55 Uhr Fatburner Natalie (KR 1)	11.00 – 11.55 Uhr SWITCH siehe Aushang
17.30 – 18.25 Uhr Indoor Cycling Diana M. (KR 2)	19.00 – 19.55 Uhr Body-Workout Sophie (KR 1)	19.00 – 19.55 Uhr Functional Fitness Lea (KR2)	19.00 – 19.45 Uhr Cardio Coaching Chris (Cardio)	18.00 – 19.15 Uhr Hatha Yoga Carmen (KR 2)	12.00 – 12.55 Uhr SWITCH siehe Aushang
19.00 – 19.55 Uhr Pilates für alle Beate (KR 1)	20.00 – 20.55 Uhr RückenFIT Natalia (KR 2)	20.15 – 21.10 Uhr Indoor Cycling Darius (KR 2)	20.00 – 20.55 Uhr Indoor Cycling Natalie (KR 2)		

KURSBESCHREIBUNGEN

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.

Rücken/Mobility & Stretch kombiniert vielfältige Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, die mit einer Stretching-Einheit abgerundet werden

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.

TriloChi basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen (QiGong/Yoga) und westlichen Trainingsmethoden (Pilates/Rücken). Das zeitgemäße Bewegungs- und Entspannungskonzept umfasst verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen.

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. Flow schulen die Ausgewogenheit zwischen Flexibilität und mobilisieren die Wirbelsäule und lösen Verspannungen. **Hatha Yoga** ist eine Mischung aus Entspannungsverfahren und Körperübungen, die der Harmonisierung des Körpers dient.

Krafttraining

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

Body-Workout ist ein Ganzkörpertraining (tw. mit Zusatzgeräten), bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt & auch die tiefen Muskelschichten angesprochen werden.

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

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

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.

HINWEIS: Wir empfehlen für alle Ausdauerkurse das Tragen eines Herzfrequenzmessgerätes. Für die Kurse werden feste Sportschuhe und ein Handtuch benötigt. Wir weisen daraufhin pünktlich zu den Kursen zu erscheinen und nicht vorzeitig zu verlassen. Alle Kurse finden erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen statt.

Sonntag, 06.11.2022 mit Claudia

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling

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.

Sonntag, 13.11.2022 mit Lea

11.00 – 11.55 Uhr Bauch Beine Po

12.00 - 12.55 Uhr HIT

(High Intensity Interval Training)

und Alexandra (KR2) 11:15 - 12:30 Uhr

Hüftöffner & Rücken

Sonntag, 20.11.2022 mit Roman

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 – 12.55 Uhr Dance Aerobic

Sonntag, 27.11.2022 mit Michelle

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Faszien, Dehnung & Entspannung

und Carmen (KR2) 11:00 - 12:30 Uhr

Restoratives Yoga

Sonntag, 04.12.2022 mit Roman

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Dance Aerobic

Sonntag, 11.12.2022 mit Michelle

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Faszien, Dehnung & Entspannung

und Carmen (KR2) 11:00 - 12:30 Uhr

Yoga & Entspannung für den Rücken

Sonntag, 18.12.2022 mit Claudia

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling

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.

Sonntag, 25.12.2022 geschlossen

Montag, 26.12.2022 mit Alexandra

11.00 – 11.55 Uhr Pilates

12.00 – 12.55 Uhr Basic Step

Samstag, 24.12.2022 (Heiligabend) & Samstag, 31.12.2022 (Silvester) normales Kursprogramm!