

KURSPLAN

ab 1. Juli 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 Beate (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)	17.00 – 17.55 Uhr Rücken-/ Faszientraining Beate (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 – 19.15 Uhr Yoga Basic Alexandra (KR 1)			16.00 – 16.55 Uhr WSG Natalie (KR 1)	<small>*jeden 1. Samstag im Monat (Grundlagenausdauer-Training bis 12:45 Uhr)</small>
17.00 – 17.55 Uhr Bewegter Rücken Diana (KR 1)	18.30 – 20.00 Uhr Nordic Walking Adelina (Outdoor)	17.00 – 17.55 Uhr WSG Alex (KR 1)	18.00 – 18.55 Uhr Qi Gong/Yin Yoga & Aus'klang' Pia (KR 2)	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 Pilates für alle Sophie (KR 2)	19.00 – 20.00 Uhr Functional Fitness Lea (Outdoor)	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 Sophie (KR 2)	20.15 – 21.10 Uhr Indoor Cycling Darius (KR 2)	20.00 – 20.55 Uhr Indoor Cycling 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.

Sonntag, 04.09.2022 mit Michelle

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Mobility Stretch

und Alexandra (KR2)

11.00 - 12.30 Uhr Yoga

Balance & Twist

Sonntag, 11.09.2022 mit Lea

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling

12.00 - 12.55 Uhr Fatburner Intervall

und Carmen (KR2)

Restoratives Yoga & Meditation

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

Sonntag, 18.09.2022 mit Roman

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 – 12.55 Uhr Dance Aerobic

Sonntag, 25.09.2022 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.

Sonntag, 02.10.2022 mit Alexandra

11.15 – 12.30 Uhr Yoga für den Rücken

Sonntag, 09.10.2022 mit Roman

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Dance Aerobic

Sonntag, 23.10.2022 mit Claudia

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling

12.00 - 12.55 Uhr ZENbo Balance

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

Montag, 03.10.2022 (Feiertag) mit Beate

11.00 – 11.55 Uhr Faszien-Pilates

12.00 - 12.55 Uhr Indoor Cycling (KR2)

Sonntag, 16.10.2022 mit Lea

11.00 – 11.55 Uhr Bauch Beine Po

12.00 – 12.55 Uhr HIIT

(High Intensity Interval Training)

und Carmen (KR2) - 11.00 - 12.30 Uhr

Yoga: Yin Yoga

Sonntag, 30.10.2022 mit Michelle

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Mobility & Stretch