

# KURSPLAN

ab 1. September 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.30 – 9.55 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> Philippe (KR 1)		9.30 – 10.45 Uhr <b>Yoga</b> Carmen (KR 2)	10.00 – 10.55 Uhr <b>Indoor Cycling</b> (GAI-2) Darius (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> Pia (KR 1)		10.00 – 10.55 Uhr <b>WSG</b> Natalie (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr <b>Bodystyling</b> Natascha (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)		11.00 – 11.55 Uhr <b>WSG</b> Nicole (KR 1)		11.00 – 11.55 Uhr <b>Pilates (Einsteiger)</b> Natascha (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)		17.00 – 17.55 Uhr <b>WSG</b> Alex (KR 1)		16.00 – 16.55 Uhr <b>Beckenbodentraining</b> Natalie (KR 1)	
17.00 – 17.55 Uhr <b>Bewegter Rücken</b> Diana (KR 1)	18.00 – 19.15 Uhr <b>Yoga Basic</b> Alexandra (KR 2)	18.00 – 18.55 Uhr <b>Zumba</b> Raúl (KR 2)	18.00 – 19.00 Uhr <b>Selbstverteidigung</b> für jedermann/frau Ossi (KR 2)	17.00 – 17.55 Uhr <b>Fatburner</b> Natalie (KR 1)	
17.30 – 18.25 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Diana M. (KR 2)		19.00 – 19.55 Uhr <b>Functional Fitness</b> Steffi (KR 2)		18.00 – 19.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Carmen (KR 2)	
19.00 – 19.55 Uhr <b>Pilates für alle</b> Beate (KR 1)	19.30 – 20.25 Uhr <b>RückenFIT</b> Natalia (KR 2)	20.00 – 20.55 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Matthias (KR 2)	19.00 – 19.45 Uhr <b>Cardio Coaching</b> Chris (Cardio)		

\*jeden 1. Samstag im Monat  
(Grundlagenausdauer-Training  
über 1,5 Stunden)

## SONNTAG

ab 11.00 Uhr  
**SWITCH**  
siehe Aushang

## **Haltung & Beweglichkeit**

**Beckenbodentraining** mit speziellen Übungen für den Beckenboden und die beckenumgebende Muskulatur schaffst du dir deinen Weg für einen kräftigen Beckenboden, der alles Belastungen des Alltags gerecht wird.

**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.

## **Krafttraining**

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

**Body-Workout & Stretch** ist ein Ganzkörpertraining (tw. mit Zusatzgeräten), bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt & auch die tiefen Muskelschichten angesprochen werden und einer Stretching-Einheit zum Abschluss.

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

**Selbstverteidigung für jedermann/frau** bei diesem Kurs lernst und trainierst du, wie du dich in Gefahrensituationen richtig verhältst.

**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 3 Personen statt.

## **Sonntag, 03.09.2023 mit Roman**

11.00 - 11.55 Uhr Rückenfit

12.00 - 12.55 Uhr Dance Aerobic

## **Sonntag, 10.09.2023 mit Sophie**

11.00 – 12.30 Uhr Bodystyling & Stretch

## **Sonntag, 17.09.2023 mit Carmen**

11.00 – 12.30 Uhr Katonah\*- Yoga

(\*In diesem Stil geht es nicht darum flexibel zu sein oder besonders viel Muskelkraft zu haben, sondern vielmehr darum „gut gefaltet“ zu sein. Dieses ‚Falten‘ ist die Grundlage für mehr Stabilität im Inneren und Äußeren. Vieles dreht sich im Katonah-Yoga um die Ausrichtung des Körpers in den einzelnen Asanas.)

## **Sonntag, 24.09.2023 mit Claudia**

11.00 – 12.30 Uhr Bauch-Beine-Po & Stretch

**Sonntag, 01.10.2023 spezielles Programm - separater Aushang**

**Dienstag, (Feiertag) 03.10.2023 mit Beate**

11.00 – 11.55 Uhr 'Fighting' Step

In dieser Stunde führst du einfache Kick-Box-Elemente auf dem Step aus - ganz ohne komplizierte Choreografie!

**Sonntag, 08.10.2023 mit Julia**

11.00 – 12.30 Uhr Ganzkörper-Workout & Stretch

**und mit Alexandra (KR2)**

11.15 (!) – 12.30 Uhr Yoga Twist & Stretch

**Sonntag, 15.10.2023 mit Sophie**

11.00 – 12.30 Uhr Bodystyling & Stretch

**Sonntag, 22.10.2023 mit Roman**

11.00 – 12.30 Uhr Rückenfit & Stretch

**Sonntag, 29.10.2023 mit Claudia**

11.00 – 12.30 Uhr Bauch-Beine-Po & Stretch