

# KURSPLAN

ab 15. September 2021

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>RückenFIT</b> Natalie (KR 1)	10.00 – 10.55 Uhr <b>Bodystyling</b> Diana (KR 1)	11.15 – 11.55 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</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> Diana (KR 1)	12.00 – 13.15 Uhr <b>*Indoor Cycling</b> Philo (KR 2)
11.00 – 11.45 Uhr <b>Cardio Coaching</b> Tamara (Cardio)			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 2)	*jeden 1. Samstag im Monat (Grundlagenausdauer-Training über 1,5 Stunden)
17.00 – 17.55 Uhr <b>Bewegter Rücken</b> Diana (KR 1)	18.00 – 19.15 Uhr <b>Yoga Basic</b> Alexandra (KR 1)	17.00 – 17.55 Uhr <b>WSG</b> Alex (KR 1)	19.00 – 19.45 Uhr <b>Cardio Coaching</b> Erik (Cardio)	17.00 – 17.55 Uhr <b>Fatburner</b> Natalie (KR 1)	11.00 – 11.55 Uhr <b>SWITCH</b> Kraftausdauer (KR 1)
17.30 – 18.25 Uhr <b>Indoor Cycling</b> Diana M. (KR 2)		19.00 – 19.55 Uhr <b>Functional Fitness</b> Alex (KR 1)	19.00 – 19.55 Uhr <b>Bodystyling</b> Natalie (KR 1)	18.00 – 19.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b> Carmen (KR 2)	12.00 – 12.55 Uhr <b>SWITCH</b> Cardio (KR 1)
19.00 – 19.55 Uhr <b>Pilates für alle</b> Beate (KR 1)	20.00 – 20.55 Uhr <b>RückenFIT</b> Michelle (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)		

## SONNTAG

# 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.

**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.

**Bauch Beine Po** ein abwechslungsreiches Training (tw. mit Hilfsmitteln) zur Kräftigung von Bauch, Beine und Po mit dem Ziel der Muskeldefinition und Straffung des Bindegewebes.

**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.

**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, 03.10.2021 mit Lea**

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling  
12.00 - 12.55 Uhr Step Aerobic

## **Sonntag, 10.10.2021 mit Michelle**

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit  
12.00 – 12.55 Uhr Fatburner

## **Sonntag, 17.10.2021 mit Natalie**

11.00 – 11.55 Uhr Functional Training  
12.00 – 12.55 Uhr Fatburner Step

## **Sonntag, 24.10.2021 mit Claudia**

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling  
12.00 – 12.55 Uhr Fatburner Step

## **Sonntag, 31.10.2021 mit Roman**

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit  
12.00 – 12.55 Uhr Dance Aerobic

## **Sonntag, 07.11.2021 mit Claudia**

11.00 – 11.55 Uhr Bodystyling  
12.00 - 12.55 Uhr Fatburner Step

## **Sonntag, 21.11.2021 mit Michelle**

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit  
12.00 – 12.55 Uhr Fatburner

## **Sonntag, 14.11.2021 mit Roman**

11.00 – 11.55 Uhr Rückenfit  
12.00 – 12.55 Uhr Dance Aerobic

## **Sonntag, 28.11.2021 mit Natalie**

11.00 – 11.55 Uhr Functional Training  
12.00 – 12.55 Uhr Fatburner

## **und mit Alexandra**

11.00 – 12.15 Uhr Yoga Basic (Kursraum 2)