

## Winterkursplan ab 16.10.2017 (10.10.2017)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:15 - 10:45 Chi Yoga	9:15 - 10:15 Rückenfit 10:15 - 10:45 Faszientraining	9:15 - 10:15 Hot Wheel	9:15 - 9:45 Bauch/Beine/Po 9:45 - 10:15 Zumba	9:15 - 10:00 TRX LOW	Mega-Special mit Gudrun
					10:15 - 11:15 Piloxing
					11:15 - 12:00 Zumba
	17:45 - 18:30 TRX		18:15 - 19:15 Bauch/Beine/Po		
	18:45 - 19:30 TRX	18:15 - 19:15 DeepWork inkl Fatburner(entfällt am 3.1.18)	18:45 - 19:30 TRX	18:00 - 19:00 Hot Wheel	
18:00 - 19:00 Rückenfit	18:30 - 19:30 Zumba	18:30 - 19:30 Hot Wheel		18:30 - 19:30 Zumba	
19:15 - 20:15 Hot Wheel	19:40 - 20:40 Yoga für ALLE	19:30 - 20:00 Fitnessboxen			

### **Bauch/Beine/Po**

Bei launiger Musik und mit viel Spaß, werden die „Problemzonen“ bearbeitet. Dabei wird mit und ohne Hilfsmittel (Tube, Bänder, kleine Hanteln) gearbeitet.

### **Chi Yoga**

ChiYoga ist Meditation in Bewegung. Bei ChiYoga werden geistige Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen miteinander verbunden. Es handelt sich um fließende Bewegungsabläufe bei denen eine Übung in die andere fließt. Es ist der Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, zwischen Dynamik und Ruhe - immer begleitet durch eine bewusste Atmung und der passenden Musik.

### **Rückenfit**

Den Rücken stärken und beweglich erhalten, mit den richtigen Übungen und Bewegungen unter professioneller Anleitung, bei entspannender Musik, gelingt das garantiert.

### **Hot Wheel**

Fahrradfahren in der Gruppe, mit rhythmischer Musik. Das bringt Ausdauer, Kraftausdauer, Fettabbau und Spaß ohne Ende.

## **Zumba**

Zumba ist ein Ganzkörper-Workout. Man bewegt sich zu lateinamerikanischen Rhythmen tänzerisch. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Stunde lang Partystimmung mit Muskelstraffung und Fettverbrennung inklusive. Schuhempfehlung: glatte und harte Sohlen sind drehfreudig und bringen viel Spaß!!

## **Yoga für ALLE**

Hier handelt es sich um 90 Minuten Yoga mit Asanas (Körperübungen), Entspannungs-, Atem-, Reinigungs- und Meditationsübungen für Anfänger und Fortgeschrittene, in der immer Vorübungen und Hauptübungen gemacht werden. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, Muskelstärke, Flexibilität sowie Körperbewusstsein zu fördern und zu verbessern. Rundum die Lebensenergie zu erhöhen.

## **TRX Suspensionstraining**

Das TRX Suspensionstraining ist hervorragend geeignet sowohl für Muskelaufbau, Fettverbrennung, Konditionsverbesserung als auch zur Rumpfstabilisierung, zur Bekämpfung von Rückenbeschwerden und als Wiederaufbautraining nach (Sport)Verletzungen.

Bitte einen Tag vorher telefonisch anmelden.

## **TRX LOW**

Das TRX LOW ist eine TRX Stunde in etwas "entschärfter" Form und dient in der Hauptsache zur Stabilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

## **Piloxing**

Piloxing ist eine Fusion aus Boxen, Pilates und Tanz. Muskelkräftigung und Fettverbrennung kommen gleichermaßen zum Zug. Die anspruchsvolle Kombination fordert auch Koordination und Körperwahrnehmung. Bestens geeignet für alle, die den "Kick" lieben.

## **deepWork**

deepWork ist die Kombination von Kraft-Schwung-Phasen. Es garantiert einen hohen Fun-Faktor und spricht auch männliche Group-Fitness-Fans an. Ein Ganzkörper-Workout mit großer Herausforderung. Ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges Athletik-Programm absolvieren wollen.

## **Fitness Boxen**

Beim Fitness Boxen werden Koordination, Kondition, Schnelligkeit, Kraft und Stressabbau gleichermaßen gefördert. Mit Boxhandschuhen werden abwechslungsreiche Moves auf Sandsäcken durchgeführt. Dabei geht es nicht um Körperkontakt. Ein spannendes Warm up machen den Hauptteil zu einem wahren Fitness-Erlebnis. Bitte einen Tag vorher anmelden.

## **Faszientraining**

Faszientraining macht beweglicher, hilft Verspannungen zu lindern und macht das Bindegewebe geschmeidiger. Durch spezielle Übungen mit dem Einsatz von Faszienrollen (bitte die Rolle mitbringen, wenn vorhanden) wird u.a. ein punktueller Massageeffekt erzielt. Das Ergebnis sorgt für muskuläre Entspannung.