

UNSER KURSPLAN

Gültig ab: 16.10.2017



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		09:00 - 10:00 Funktionelle Wirbelsäulengymnastik Monika	09:00 - 10:00 Funktionelle Wirbelsäulengymnastik Monika			10:00 - 11:00 Pilates ** Jennifer
10:00 - 11:00 Body Workout Andrea		10:00 - 11:00 Pilates Monika	10:00 - 11:00 Body Workout Monika		11:00 - 12:00 Funktionelle Wirbelsäulengymnastik Monika	10:00 - 11:00 Yoga ** Kerstin
11:00 - 11:30 Faszientraining Andrea					12:00 - 12:30 Faszientraining Monika	11:00 - 12:00 Faszientraining ** Jennifer/Kerstin
					13:00 - 14:30 Functional Boxen Moh	13:00 - 14:00 Outdoor Jacob
18:00 - 19:00 Outdoor Marc/Udo	17:30 - 18:30 Zumba Benjamin	17:15 - 18:15 BBP Jennifer	18:00 - 19:00 Body Workout Michelle (*SR)	17:30 - 18:30 Step meets Workout Petra (*SR)	14:30 - 15:00 Functional Core Moh	
19:00 - 20:00 Body Workout Michelle (*SR)	18:30 - 19:30 Yoga Karin (*SR)	18:15 - 19:15 Funktionelle Wirbelsäulengymnastik Jennifer	19:00 - 20:00 Outdoor Marc/Udo	18:30 - 19:00 Stretching Petra (*SR)	<p> Sehr intensiv </p> <p> Etwas anspruchsvoller </p> <p> Für alle geeignet </p>	
20:00 - 20:45 Funktionelle Wirbelsäulengymnastik Michelle (*SR)	19:00 - 20:30 Functional Boxen Sheila	19:15 - 20:30 Cross Training Tobias	19:00 - 19:30 Funktionelle Wirbelsäulengymnastik Michelle			

*SR = Seminarraum

** = Pilates + Faszientraining (Jennifer) und Yoga + Faszientraining (Kerstin) alle 14 Tage im Wechsel

KURSBESCHREIBUNGEN



CROSS TRAINING

Umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden.

FASZIEN TRAINING

Das Faszientraining mobilisiert, stärkt und entspannt Ihren Körper. Was sind aber Faszien? Faszien bestehen hauptsächlich aus Kollagenfasern und durchziehen unseren ganzen Körper: Sie umhüllen und stützen alle Organe und Muskeln. Für unsere Gesundheit und Fitness spielen sie eine wichtige Rolle, denn sie schützen unsere Muskulatur vor Verletzungen und helfen uns beim Gehen und Rennen. Grund genug, unserem Bindegewebe etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken! Denn bleibt es geschmeidig und elastisch, kommt es seltener zu Zerrungen oder Verspannungen. Die Übungen in diesem Kurs mobilisieren, stärken und entspannen Ihren Körper. Und sie helfen dabei, sämtliche Strukturen beweglich und gleitfähig zu machen. Das Faszientraining bringt Energie, formt die Figur und ist gut für Gelenke und den Rücken.

FUNCTIONAL BOXEN

Boxtechniken erlernen und auspowern im Partnertraining. Boxen steigert die Ausdauer, fördert die Schnelligkeit und schult die Koordination.

FUNKTIONELLE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Bewegung ist das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Das Training verbessert die eigene Körperwahrnehmung und hat neben der Kräftigung, mehr Beweglichkeit und somit eine gesündere Bewegung im Alltag zum Ziel.

GANZKÖRPERFITNESS

Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Koordinaten sowie zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers unter Verwendung von Kleingeräten. Vom Einsteiger bis zum erfahrenen Teilnehmer wird hier jeder gefordert und gefördert.

MUSKELTRAINING & STRETCH

Ein effektives Muskeltraining für den ganzen Körper mit anschließender Dehnung der Muskulatur. Hier erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, freies Training und Training an Kleingeräten, auch unser Außenbereich wird

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehung der Atmung deutlich verbessert.

BODY WORKOUT

Kräftigung der gesamten Muskulatur unter Einsatz von Kleingeräten. Ein sehr funktionell gestalteter Kurs. An den 3 wesentlichen Säulen für einen gesunden Körper: Kraft, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Fitness wird hier gearbeitet.

YOGA

Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel neben den Körperübungen auch Atemübungen und Meditation. Ziel ist es Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr Gelassenheit zu erreichen.

ZUMBA

Ein schweißtreibendes Workout nach südamerikanischer Musik – heiß, sexy, inspirierend und für jedermann geeignet. Zumba ist Lebensfreude pur!