



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.10 - 09.55 Stretching mit Christine	08.00 - 08.50 Pilates mit Karina	09.00 - 09.50 Rückengymnastik mit Bea	08.00 - 08.50 Faszien-Pilates mit Silvia	09.15 - 10.15 Qi gong mit Uschi
10.00 - 11.00 Yoga mit Christine	09.00 - 09.50 Pilates mit Karina	10.00 - 10.50 Rückengymnastik mit Bea	09.00 - 09.50 Faszien-Pilates mit Silvia	
18.00 - 18.20 Bauch-Killer mit Berni	10.00 - 10.50 Funktionsgymnastik mit Karina	18.00 - 18.50 Bauch-Beine-Po mit Riki	10.00 - 10.45 Stretching mit Bea	
18.25 - 18.55 Rücken-Aktiv mit Berni	18.00 - 18.50 Zumba® mit Isabell	19.00 - 19.50 Pilates mit Riki	17.40 - 18.00 Bauch-Killer mit Berni	
19.00 - 19.45 HIIT - Hochintensives Intervalltraining mit Berni	18.55 - 19.25 Rücken-Aktiv mit Riki		18.10 - 19.00 Interval-Fatburner mit Berni	
	19.30 - 20.00 Stretching mit Riki		19.15 - 20.15 Yoga mit Bianca	

Stand: 10.12.2018 | Kursplan gültig ab: 01.10.2018

Stretching	<ul style="list-style-type: none"> » Beweglichkeit » Entspannung 	Unser Stretchingkurs siedelt sich zwischen den Bereichen Yoga und Gymnastik an. Regelmäßiges, bewusstes Dehnen von Muskeln und Gelenken macht den Körper beweglicher und beseitigt Verspannungsschmerzen.
Rückengymnastik	<ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit 	Ein gesunder Rücken kennt keine Schmerzen. Und so geht es in diesem Kurs darum, Rumpf- und Beinmuskulatur zu dehnen, zu kräftigen und sie beweglich zu machen. Die Wirbelsäule wird aktiv entlastet, Gleichgewicht und Geschicklichkeit werden mit Hilfe von Kleingeräten trainiert, die Haltung geschult sowie eine Sturzprophylaxe durchgeführt. Für einen rundum starken Rücken, der den Rückhalt gibt, den Sie im Alltag brauchen.
Bauch-Beine-Po	<ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung 	Unser spezieller "Problemzonen-Killer", der zur Stärkung und Straffung der Körpermuskulatur und des Gewebes dient. Hier verwenden wir zum Teil Trainingsgeräte, die das Training noch effektiver und abwechslungsreicher machen.
Yoga	<ul style="list-style-type: none"> » Beweglichkeit » Entspannung 	In dieser Stunde übst Du sanfte Asanas, lässt Dich vom Atem tragen und öffnest Dich für einen achtsameren Umgang mit Dir selbst und Deiner Umwelt.
Modern Yoga	<ul style="list-style-type: none"> » Beweglichkeit » Entspannung 	Modern-Yoga verbindet einen leichtfüßigen, fließenden und wohltuenden Flow mit abwechselnden kraftvollen und herausfordernden Asanas, die Deine innere und äußere Stabilität verbessern.
Bauch-Killer	<ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung 	Ran an den Speck! Mit unserem "Bauch-Killer" rückt der Traum vom Waschbrettbauch in greifbare Nähe.
Rücken-Aktiv	<ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit 	In diesem Kurs geht es nicht nur darum, den Rücken nachhaltig zu stärken, sondern auch die wirbelsäulenumgebende Muskulatur zu trainieren. Hier wird neben der Rumpfmuskulatur auch die Muskulatur der Extremitäten gekräftigt. Perfekt für alle, die sich aktiv um die Gesundheit ihres Rückens kümmern wollen.
Balance Swing™	<ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Fettverbrennung » Herz-Kreislauf 	Das effektive Trampolin-Workout für alle! Mit Balance Swing™ bringst Du Deinen Körper in Form und hältst Dich fit - egal ob Anfänger oder Fitnessprofi. Das Programm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining, Krafttraining und Entspannung und ist somit ganzheitlich. Und das Beste daran: Das Trampolin-Training macht unglaublich Spaß! Es unterstützt Dich beim Abnehmen.
Zumba®	<ul style="list-style-type: none"> » Koordination » Herz-Kreislauf 	Das Tanz-Fitness-Programm Zumba®, ist von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert und enthält Tanz- und Aerobic-elemente.
Pilates	<ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit 	Pilates ist ein reines Mattentraining, das sich auf das Zentrum des Körpers, also Bauch und Rücken, konzentriert. Mit einem sanften Trainingsprogramm wird die skelettnahe Muskulatur gestärkt und sowohl Atmung und Körperwahrnehmung werden geschult.
Funktionsgymnastik	<ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit 	Das abwechslungsreiche Gymnastik-Programm für alle. Mit diesen gymnastischen Dehn- und Kräftigungsübungen werden Muskeln geschmeidig, Verspannungen abgebaut und der Körper beweglicher. Von Kopf bis Fuß!
Qi gong	<ul style="list-style-type: none"> » Entspannung » Koordination 	Die Atem- und Heilgymnastik Qi Gong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Im Mittelpunkt stehen Atemübungen, Bewegungsreihen und Meditationsübungen, welche die Selbstheilungskräfte mobilisieren. Die sanften und langsamen Bewegungen eignen sich für alle Altersgruppen.
Interval-Fatburner	<ul style="list-style-type: none"> » Fettverbrennung » Herz-Kreislauf 	Ausdauertraining in der "Verbrennungszone".
Faszien-Pilates	<ul style="list-style-type: none"> » Muskeltraining » Beweglichkeit 	Beeinflussen und trainieren Sie Ihre Faszien mit Hilfe der Pilates-Methode. In diesem Kurs werden die Faszien in vielen Einheiten in die Trainingsarbeit mit eingebunden. Die Bewegungen werden bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Auch Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen, die durch langes Sitzen und einseitige Körperhaltungen zustande kommen, haben ihren Ursprung oftmals in den Faszien.
HIIT - Hochintensives Intervalltraining	<ul style="list-style-type: none"> » Fettverbrennung » Herz-Kreislauf 	Maximale Anstrengung und aktive Erholung für hohe Fettverbrennung und straffe Muskeln. HIIT ist hart und fordert Dich, bis an die Grenze zu gehen. Dabei trainieren wir überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Häufige Positionswechsel sorgen dabei für eine verbesserte Beweglichkeit und trainieren Deinen Gleichgewichtssinn.