

# KURSPLAN

AB 01.05.2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS		REHAKURS		
09.00	FBW (FULL-BODY-WORKOUT)		MIT STABILISATIONS-TRAINING ZUR GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG		ZUMBA		
10.00	SLOW POWER CYCLING FTNESS AMPEL eGYM	FASCIAL FITNESS		YOGA	FASCIAL FITNESS FTNESS AMPEL eGYM	FTNESS AMPEL eGYM	SUNDAY WORKOUT nach Aushang
11.00	REHAKURS	REHAKURS		REHAKURS	REHAKURS		CYCLING
12.00	REHAKURS						
15.00			REHAKURS				
16.00	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS		
17.00	RÜCKENFIT	Jumping® 1+2 (je 25 min. Kurszeit) FTNESS AMPEL eGYM	MOFI (MOBILITÄT UND FITNESS)	PILATES			
18.00	PUSH & PULL	FITNESS VITAL CYCLING	TONE UP	PUSH & PULL			
18.30				Body CROSS®			
19.00	Jumping® FTNESS AMPEL eGYM CYCLING	YOGA CYCLING	TRX Body CROSS® CYCLING	Jumping® 1 (je 25 min. Kurszeit) CYCLING			
19.30	Body CROSS®			Jumping® 2 (je 25 min. Kurszeit)	Body CROSS®		
20:00			REHAKURS	REHAKURS			



Änderungen aller Zeiten und Kurse vorbehalten. Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt. Kurzfristige Absagen sind in Ausnahmefällen möglich. Zu allen Kursen bitte saubere Turnschuhe, Getränke in Plastikflaschen und ein Handtuch mitbringen. Um flüssige Abläufe zu gewährleisten, kommen Sie bitte pünktlich und verlassen Sie die Stunden nicht vorzeitig. Dauer der Kurseinheiten: 50 Minuten.

# Kursbeschreibungen

Jumping bestform: Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

bestform Cycling Fahrradfahren in der Gruppe auf Musiktakte. Die Herzfrequenz kann ständig kontrolliert werden. Die Belastung wird von den Teilnehmern selbst bestimmt. bestform Cycling eignet sich optimal als allgemeines Konditionstraining, zur Gewichtsreduktion bzw. Fettverbrennung und auch als Wettkampfvorbereitung für leistungsorientierte Sportler. Beim bestform Cycling haben verschiedenste Fitnesslevel, vom Einsteiger bis zum Profi, in idealer Weise gleichzeitig Spaß! Bitte beachten Sie, dass Klickpedalschuhe nur im separaten Cyclingraum getragen werden dürfen.

TRX@meetsJumping@: hier werden die beiden beliebten Kursformate kombiniert. Dadurch entsteht ein abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper.

Rückenfit: Funktionelles Kräftigungsprogramm speziell für den Rücken und Rumpfbereich. Ausgewogene Dehnungsübungen sind ein wichtiger Bestandteil dieser eher ruhigen Stunde. Ideal ist der Kurs auch für ältere Aktive und vor allem bei Rückenbeschwerden. Bilden Sie sich Ihr eigenes muskulöses Stützkorsett!

Stretch & Relax: Ruhige und kontrollierte Bewegungsabläufe zur Kräftigung von Rumpf und Wirbelsäule. Stretching, Gymnastik und Entspannung sorgen für ein ausgeglichenes Körper- und Wohlbefinden. Für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet

TRX@ /TRX@ BodyBlast: Funktionelles Kraft- und Figurtraining an speziellen Gurten. Individuell dosierbar durch Einsatz des eigenen Körpergewichtes in verschiedenen Winkeln. Über 500 neue Übungen für den Kursbereich. Sehr gut geeignet auch bei Rücken – und Gelenksproblemen

Body in Balance: Ein Mix aus Yoga, Pilates und Tai Chi. Die Übungen stimulieren Körper und Geist und verbessern das allgemeine Wohlbefinden, Flexibilität, Kraft, Koordination und Balance.

Zumba@: Der Fitness Renner bekannt aus dem TV! Soviel Spaß beim Training gab es noch nie!! Elemente aus verschiedenen Tänzen.

Push+Pull: Ganzkörpertraining mit leichten Langhanteln und Bosu. Push + Pull ist ein sehr effektives Kraftausdauertraining, ohne hohen Anspruch an Koordination und Rhythmus. Durch gezielte Wiederholung ausgewählter Übungen aus den Bereichen des funktionellen Krafttrainings, wird die Stunde zum optimalen Training für Form, Figur, Rücken und allgemeine Fitness. Anders als bei den vorchoreographierten Varianten dieser Stunde wird hier ohne Pause gearbeitet. Dadurch wird die Stunde flüssiger, intensiver und spürbar effektiver.

Powerhour: Grundlage ist ein Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper – die Sonntagsüberraschungsstunde zum Schwitzen und Gas geben!

NEU!PowerWorkout: ein Fitnesskurs, in dem der ganze Körper trainiert wird. Der Fokus liegt neben dem intensiven Ganzkörpertraining auf Übungen aus dem Functional Training, die wir abwechslungsreich kombinieren und gestalten. Gemeinsam heißt es: Raus aus der Komfortzone!

Funktionelles Gesundheitstraining: Präventives Training zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit, Koordination, (Kraft) - Ausdauerfähigkeit, Sturzprophylaxe. Faszientraining mit Trainingsgurten. Geeignet auch als Reha-Trainingsmaßnahme.

YOGA: Umfasst Atemübungen, Yoga-Stellungen, Meditation, Tiefenentspannungstechniken und positives Denken. Erfahren Sie geistige Klarheit, neues Selbstvertrauen und mehr Energie. Ein Kurs für ALLE.

FBW (Full-Body-Workout): Ein effektives Ganzkörpertraining zum Auspowern. Im Training mit und ohne Zusatzgeräte werden Muskeln von Kopf bis Fuß gekräftigt, um Haltung, Figur und Wohlbefinden zu verbessern.

SlowPower: Ein ganzheitliches Training aus der Körpermitte mit Elementen aus Yoga, Pilates, Rückenfit und Stretching/Relaxing. Trainiert werden vor allem Stabilität, Beweglichkeit und Kraft. Die Übungen sorgen für mehr Ausgeglichenheit und eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag.

Tone Up: Eigengewichtstraining und/oder Training mit kleinerem Equipment.

Eine gute Mischung aus Kraft und Cardio, die den ganzen Körper miteinbezieht, den Stoffwechsel auf Touren bringt Fettverbrennung, Stabilität und Tiefenmuskulatur fördert.

Durch die selbstbestimmte Anpassung der Geschwindigkeit und unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ist das Training prinzipiell für jeden geeignet.

Fascial Fitness: Ziel des Faszientrainings besteht darin Verklebungen, Verspannungen oder Verhärtungen des Gewebes zu lösen, damit es in seinem ursprünglichen Zustand zurückkehren kann. In Kombination mit gezielten physiologischen Übungen zum Beispiel aus der Krankengymnastik oder dem Pilatesstraining erreichen wir ein optimales Bewegungsmaß und körperliche Gesundheit.

Aktiv&Gesund – Präv.Fitnesstraining: Training zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit, Koordination, Haltekraft, (Kraft-Ausdauerfähigkeit mit dem eigenen Körpergewicht und Faszientraining. Optimal auch geeignet als Reha-Trainingsmaßnahme.

Allgemeine Trainingsempfehlungen:

Hören Sie bei jeder Art der sportlichen Betätigung auf Ihren Körper. Sie selbst entscheiden, in welcher Weise Sie sich belasten wollen. Unsere Trainer sind angewiesen, Ihnen optimale Kontrolle und Korrekturen zu bieten. Die letzte Instanz sind Sie aber immer selbst. Die Kursleiter werden versuchen Sie zu motivieren, können aber im Rahmen eines Programms nicht zu 100% auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen, weswegen Sie in jeder Kursstunde selbst mitentscheiden sollen, welche Übungen Sie intensiver machen oder nach Ihren individuellen Empfindungen vielleicht sogar weglassen. Treten Sie am Anfang kürzer. Unsere Kurse sind mehrheitlich so gestaltet, dass durch unterschiedliche Belastungsmöglichkeiten eigentlich jeder teilnehmen kann. Arbeiten Sie kontinuierlich an sich selbst und geben Sie Ihrem Körper die notwendige Zeit zur Entwicklung.