

WINTER-KURSPLAN

AB 15.10.18

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00			REHAKURS		REHAKURS		
09:00	FBW (FULL-BODY-WORK.)	TRX® MEETS Jumping®	FUNKTION. GESUNDHEITS- TRAINING	TRX® BodyBlast	ZUMBA®		
10:00	SLOW POWER CYCLING PK FLE.XX AKTIV PK BLACKROLL DR. WOLFF	YOGA	FBW (FULL-BODY-WORK.) CYCLING	PILATES	FASCIAL FITNESS CYCLING PK BECKEN- BODEN- TRAINING		POWERHOUR nach Aushang
11:00	REHAKURS	REHAKURS		REHAKURS	REHAKURS	CYCLING (BIS 30.04.19) PK GESUND & AKTIV	CYCLING nach Aushang
12:00							
15:00							
16:00	REHAKURS	REHAKURS		REHAKURS	REHAKURS		
17:00	RÜCKENFIT	Jumping® 1+2 (je 25 min Kurszeit) PK GESUND & AKTIV	BAUCH, BEINE, PO	STRETCH & RELAX	FUNCTIONAL TRAINING Body CROSS®		
18:00	TRX® BodyBlast Body CROSS®	GESUND & AKTIV PRÄVENTIVES FITNESSTRAINING CYCLING	PUSH & PULL Body CROSS®	ZUMBA® CYCLING	TRX® BodyBlast		
19:00	Jumping® CYCLING PK BLACKROLL DR. WOLFF	TRX® BodyBlast CYCLING Body CROSS®	BODY IN BALANCE CYCLING	Jumping® 1+2 (je 25 min Kurszeit) Body CROSS®			
20:00		STRETCH & RELAX	PK FLE.XX AKTIV REHAKURS				

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG / MITTWOCH / FREITAG	7.00 - 22.00 UHR
DIENSTAG / DONNERSTAG	8.00 - 22.30 UHR
SAMSTAG	9.00 - 20.00 UHR
SONNTAG	9.00 - 20.00 UHR
FEIERTAGE	10:00-18:00 UHR ODER NACH AUSHANG

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!

Functional Training: Physiotherapeutische Übungen zur Stärkung aller Gelenke. Kräftigung und Mobilisierung zur Optimierung der Gelenksfunktionen.

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.

Bauch, Beine Po: Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Figur gezielt geformt und gestrafft.

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.Fitnessstraining: 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.