















SOMMER-KURSPLAN

AB 01.05.19



besser bewegen!

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTF	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00			REHAKURS		REHAKURS		
09.00	FBW (FULL-BODY-WORKOUT)	TRX® MEETS JUMPING® 	FUNKTION. GESUNDHEITS- TRAINING	TRX® BodyBlast	 ZUMBA®		
10.00	SLOW POWER	YOGA	FBW (FULL-BODY-WORKOUT)	PILATES	FASCIAL FITNESS		POWERHOUR nach Aushang
	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
	 FLE.XX AKTIV  BLACKROLL DR.WOLFF		CYCLING		 BECKEN- BODEN- TRAINING		
11.00	REHAKURS	REHAKURS		REHAKURS	REHAKURS	GESUND & AKTIV 	CYCLING nach Aushang
12.00							
15.00			REHAKURS				
16.00	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS	REHAKURS		
17.00	RÜCKENFIT	JUMPING® 1+2 (je 25 min. Kurszeit)  GESUND & AKTIV	BAUCH, BEINE, PO	STRETCH & RELAX	FBW (FULL-BODY-WORKOUT) 		
18.00	TRX®	GESUND & AKTIV PRÄVENTIVES FITNESSTRAINING	PUSH & PULL	 ZUMBA®			
		CYCLING		CYCLING			
19.00	JUMPING®	TRX® gerade KW: TRX m. JUMPING ungerade KW: TRX BodyBlast	BODY IN BALANCE → bis 12.06.	JUMPING®			
	CYCLING	CYCLING	CYCLING	1+2 (je 25 min. Kurszeit) 			
	 BLACKROLL DR.WOLFF						
20:00		STRETCH & RELAX	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.

BOKWA®: Bokwa®Fitness ist das neue und innovative DanceFitness-Programm, das ein effektives Cardio-Workout perfekt mit dem Erlebnis einer energiegeladenen BokwaParty verbindet. Erlebe den Bokwa®Buzz – wie ihn die Community bezeichnet. Bokwa ist das Nachtanzen der Linien von Buchstaben und Zahlen mit den Schritten auf dem Boden zu aktuellster Musik gemischt mit afrikanischen Liedern und Rhythmen. „BO“ steht hierbei für Boxing und „KWA“ für den traditionellen und kulturellen Tanz Kwaito.

Yoga-Pilates-Mix: Yoga-Pilates-Mix ist ein effektives Trainingsprogramm, welches Yoga mit Pilates auf reizvolle Weise kombiniert. Optimal aufeinander abgestimmt, fließen hier Yoga und Pilates-Übungen ineinander: Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates als Stärkungstraining, die meditative Komponente aus dem Yoga als Entspannung.

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!

NEU: Strength, 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 Gelenkproblemen

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® NEU! 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 Gelenkfunktionen.

NEU: 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.

NEU: All in One : Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte. Für mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

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.

CorePower: Ein gesunder Körper braucht eine starke Mitte. Unserem Core verdanken wir es, dass wir stolz und aufrecht durchs Leben gehen können. Mit speziellen Übungen werden Bauch und Rücken gestärkt, so können Schmerzen gelindert und gleichzeitig die Figur geformt werden.

NEU: 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.