

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08.30-09.00 <b>Funktionstraining (Hocker)</b> Mit Sandra		08.45-09.15 <b>Funktionstraining (Hocker)</b> Mit Ieva			
09.10-09.40 <b>Funktionstraining (Rücken)</b> Mit Sandra	09.15-09.45 <b>Funktionstraining</b> Mit Ieva	09.20-09.50 <b>Funktionstraining (Rücken)</b> Mit Ieva	09.15-09.45 <b>Funktionstraining</b> Mit Ieva	09.00-09.30 <b>Funktionstraining</b>	11.30-12.30 <b>CrossWorkout</b> Mit Steven
10.00-11.00 <b>Bodystyling</b> Mit Jana	10.00-11.00 <b>Soft Cycling</b> Mit Steven	10.00-11.00 <b>Box-&amp;Faszienfitness</b> Mit Marko	<b>NEU</b> 10.00-11.00 <b>AROHA</b> Mit Dieter	10.00-11.00 <b>Faszien-Pilates</b> Mit Melanie	12.30-13.00 <b>Faszien-Express</b> Mit Steven
11.00-11.30 <b>Stretch &amp; Relax</b> Mit Jana		11.00-12.00 <b>Pilates</b> Mit Marko	11.00-12.00 <b>Yoga</b> Mit Milind	11.00-12.00 <b>Body&amp;Mind</b> Mit Melanie	
<b>NEU</b> 17.15-18.00 <b>Funktionstraining/Rückenfit</b> Mit Ieva		17.30-18.30 <b>Yoga</b> Julia	17.30-18.00 <b>Bauch-Express</b> Mit Jana	17.00-18.00 <b>Pilates</b> Mit Norbert	
18.00-19.00 <b>Zumba</b> Mit Anna	17.45-18.30 <b>Funktionstraining</b> Mit Karin	<b>NEU</b> 18.30-19.00 <b>Bauch-Express</b> Mit Jana / Tim	18.00-19.00 <b>Zumba</b> Mit Jessica	18.00-19.00 <b>Cycling</b> Mit Steven	
19.00-19.30 <b>Bauch-Express</b> Mit Anna	18.30-19.30 <b>Pilates</b> Mit Karin	<b>NEU</b> 19.00-20.00 <b>Tabata</b> Mit Jana	19.00-19.45 <b>Funktionstraining</b> Mit Raya		
19.30-20.30 <b>Cycling</b> Mit Dimi	19.30-20.30 <b>Cross Workout</b> Mit Steven				

Öffnungszeiten
Mo, Mi, Fr 07:00-22:00 Di, Do 09:00-22:00
Sa 10:00-18:00 / So 10:00-16:00

Erklärung
Kraft und Stärke
Ausdauer und Power
Körper und Gesundheit

# Kursbeschreibungen

## Aroha:

Elemente des neuseeländischen Ritualstanzes der Maori (HAKA) werden ergänzt durch Figuren und Techniken des Tai Chi und fernöstlicher Kampfsportarten. Es ergibt sich ein stetiger Wechsel aus Annspannung und Entspannung, Kraft und Geschmeidigkeit. Aroha ist unkompliziert und spielt sich im optimalen Fettverbrennungsbereich ab.

## Bauch-Express:

Dieser 30-minütige Kurs trainiert effektiv die Bauch- und tiefe Rumpfmuskulatur. Mit speziellen Übungen werden Bauch und Taille in Form gebracht und die stabilisierende Muskulatur gestärkt. Trainiert wird zum Großteil auf der Matte und mit dem eigenen Körpergewicht, wobei auch gerne Kleingeräte zur Unterstützung und Übungsvariation eingebracht werden.

## Body & Mind

Hier ist das Motto: „Das Leben einfach mal wieder entschleunigen.“ Der Fokus liegt in diesem Kurs auf der Körperwahrnehmung, innerer Ausgeglichenheit und Entspannung. Mit gymnastischen Übungsabfolgen wird die Beweglichkeit und Koordination geschult. Durch die fließenden und sanften Bewegungen kann man sich wunderbar vom Alltagsstress erholen.

## Bodystyling:

Bodystyling ist ein vielseitiger Kurs für die Ausdauer und die Figurstraffung. Mit einfachen Schrittkombinationen aus dem klassischen Aerobic wird die Fettverbrennung und das Herzkreislauf System aktiviert und die Beweglichkeit sowie Koordination gefördert. Kräftigende Übungen, mit und ohne den Einsatz von Kleingeräten, formen den Körper und stärken die Muskulatur für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag

## Box- & Faszienfitness:

Box-Fitness ist ein optimales Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich. Mit einfachen Elementen aus dem Fitnessboxen wird die Koordination und Beweglichkeit gefördert und das Herzkreislauf-System aktiviert. Fließende Bewegungen fördern das Wohlbefinden und lösen Verspannungen der Faszien. Diese werden speziell in der zweiten Hälfte der Stunde mit Faszienrollen und -bällen gelockert.

## Cross Workout:

Ein hochintensives, funktionelles Kraft-Ausdauertraining. Nach einem intensiven Warm-Up mit Mobilisation, Beweglichkeit und Techniktraining geht es an das eigentliche Workout, welches in der Gruppe oder als Team absolviert wird. Speziell Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer werden mit und ohne Trainingsgeräte trainiert und bringen Jeden an seine Grenzen. Beendet wird das Training mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

## Cycling (Soft-Cycling)

Auf einem stationären Fahrrad wird unter der Anleitung eines Trainers ordentlich geschwitzt. Zu motivierender Musik werden Berge und Täler auf den Rädern gefahren, Sprints eingelegt oder einfach mal mental abgeschaltet. Ein optimales Training für alle, die ihre

## Faszien-Express

Faszientraining ist eine Trainingsmethode speziell zur gezielten Förderung und Entspannung des muskulären Bindegewebes. Mit Hilfe von speziellen Kleingeräten wie Faszienrollen und -bällen, Therabändern o.ä. werden Verklebungen der Faszienstrukturen und hierdurch bedingte Schmerzen und Verspannungen gelöst. Somit verbessert sich nicht nur die Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität, auch die Muskulatur, Bänder und Sehnen werden belastbarer.

## Funktionstraining

Ein Gruppentraining für alle Mitglieder mit einer ärztlichen Verordnung. Mobilisation, Beweglichkeit und leichte Kraftübungen runden das Stundenbild ab. **Funktionstraining Hocker (im Sitzen)** richtet sich vorwiegend an Mitglieder, die nicht mehr sehr mobil sind und Probleme haben, längere Zeit zu stehen. **Funktionstraining (Fokus Rücken)** wird im Stehen ausgeführt und beinhaltet auch viel Gleichgewichtstraining.

## Pilates

Der Kern von Pilates ist der Aufbau der Muskulatur der Körpermitte, des „Powerhouse“ und somit die Stabilisation der tiefliegenden Rumpfmuskulatur. Durch fließende Bewegungsabläufe wird ganzheitlich und in Muskelketten trainiert, die Muskeln abwechselnd aktiviert, gedehnt und entspannt. Pilates ist ein optimales Training für den Beckenboden sowie gegen Verspannungen und Schmerzen im Rücken.

## Rückenfit:

Ein starker und auch beweglicher Rücken hilft Schmerzen vorzubeugen. In diesem Kurs wird die Wirbelsäule zuerst leicht mobilisiert und dann die tiefliegende Haltemuskulatur gekräftigt und gedehnt. Es wird in erster Linie mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und viel stabilisiert. Eine kurze und entspannende Dehnung beendet die Stunde.

## Stretch and Relax

In diesem Kurs werden Verspannungen gelöst und die Muskulatur sanft gedehnt. Durch weiche und fließende Bewegungen verbessert sich die allgemeine Dehnfähigkeit, Einschränkungen in der Beweglichkeit wird vorgebeugt und somit die Leistungsfähigkeit und Regeneration gefördert. Die Stunde wird mit einer Entspannungsphase beendet.

## Tabata

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit Mobilitäts- und Beweglichkeitsübungen folgt ein intensives Intervalltraining mit kurzen Pausen. Jede Tabata-Runde dauert 4 Minuten mit jeweils 8 Belastungs- und Pausenphasen. Ausdauernde Übungen im Wechsel mit Kraftübungen bringen den Körper an Grenzen und haben einen hohen Fettverbrennungseffekt. Es wird mit und ohne Equipment gearbeitet.

## Yoga

Yoga bringt Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht. Fließende Bewegungsabläufe und Übungen (Asanas) werden mit Atemübungen und Meditation kombiniert, sodass der Körper wieder zur Ruhe kommt. Durch ruhige, aber dennoch spannungsvolle Abläufe werden Blockaden gelöst und Energie freigelassen, sodass man entspannt und mit aufgeladenem Akku aus dem Kurs kommt.

## Zumba

Zumba macht Spaß und hält fit. Zu mitreißender lateinamerikanischer Musik werden einfache Schrittfolgen erlernt und die Hüften zum Schwingen gebracht. Mit viel Spaß wird die Ausdauer und auch die Koordination gestärkt und die Sorgen werden einfach weggetanzt. Ob mit Salsa, Bachata oder auch modernem Dancehall und Hip Hop, es wird ordentlich geschwitzt.