

# Kursplan 1. Quartal 2020

Gültig ab 01.01.2020 (Änderungen vorbehalten)

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		08.30-09.00 <b>Funktionstraining (Hocker)</b> Mit Ieva/Jana	
09.00-09.45 <b>Funktionstraining (Rücken)</b> Mit Sandra	09.15-09.45 <b>Funktionstraining</b> Mit Ieva	09.15-10.00 <b>Rehasport/Rückenfit</b> Mit Ieva	09.15-09.45 <b>Funktionstraining</b> Mit Ieva	09.00-09.30 <b>Funktionstraining (Rücken)</b> Mit Ieva /Jana	11.30-12.30 <b>CrossWorkout</b> Mit Steven
10.00-11.00 <b>Bodystyling</b> Mit Jana	10.30-11.30 <b>Soft Cycling</b> Mit Steven	10.00-11.00 <b>Box-&amp;Faszienfitness</b> Mit Marco	10.00-11.00 <b>AROHA</b> Mit Dieter	10.00-11.00 <b>Power Pilates (Fortg.)</b> Mit Marco	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 Marco	11.00-12.00 <b>Yoga</b> Mit Milind	11.00-12.00 <b>Faszien-Pilates</b> Mit Marco	
17.00-17.45 <b>Funktionstraining/Rückenfit</b> Mit Ieva		17.30-18.30 <b>Yoga</b> Julia	17.30-18.15 <b>Tabata</b> Mit Jana	16.15-17.00 <b>Rehasport/Rückenfit</b> Mit Christian	
18.00-19.00 <b>Zumba</b> Mit Anna	17.45-18.30 <b>Funktionstraining</b> Mit Karin	18.30-19.00 <b>Bauch-Express</b> Mit Jana	18.15-19.15 <b>Zumba</b> Mit Laura	17.00-18.00 <b>Pilates</b> Mit Norbert	
19.00-19.45 <b>Langhantel-Workout</b> Mit Anna	18.30-19.30 <b>Pilates</b> Mit Karin	19.00-20.00 <b>Langhantel Workout</b> Mit Britta	19.15-20.00 <b>Funktionstraining</b> Mit Raya	18.00-19.00 <b>Cycling</b> Mit Steven	
19.45-20.45 <b>Cycling</b> Mit Dimi	19.30-20.15 <b>CrossCircuit</b> Mit Steven	20.00-21.00 <b>Cycling</b> Mit Britta			

## 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



aktivCenter

TSG aktivCenter - Hannoversche Straße 51 - 30938 Burgwedel - 05139-40 97 01

# Kursbeschreibungen

## Aroha:

Elemente des neuseeländischen Ritualtanzes der Maori (HAKA) werden ergänzt durch Figuren und Techniken des Tai Chi und fernöstlicher Kampfsportarten. Es ergibt sich ein stetiger Wechsel aus Anspannung 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.

## Bodystyling:

Bodystyling ist ein vielseitiger Kurs für die Ausdauer und die Figurstraffung. Mit einfachen Schrittkombinationen aus dem klassischen Aerobic wird die Fettverbrennung und das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Kräftigende Übungen, mit und ohne den Einsatz von Kleingeräten, formen den Körper und stärken

## Box- & Faszienfitness:

Box-Fitness ist ein optimales Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich. Mit einfachen Elementen aus dem Fitnessboxen wird die Koordination und Beweglichkeit gefördert und das Herz-Kreislauf-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 / Cross Circuit

Ein hochintensives, funktionelles Kraft-Ausdauertraining. Nach einem intensiven Warm-Up mit Mobilisation, Beweglichkeit und Techniktraining geht es an das eigentliche Workout. Speziell Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer werden mit und ohne Trainingsgeräte trainiert und bringen Jeden an seine Grenzen.

## 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 Ausdauer trainieren-, Fett abbauen und

## Faszien-Express

Mit Hilfe von speziellen Kleingeräten wie Faszienrollen und -bällen, Therabändern o.ä. werden Verklebungen der Fasziestrukturen und hierdurch bedingte Schmerzen und Verspannungen gelöst. Somit verbessert sich nicht nur die Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität, auch die Muskulatur, Bänder

## 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.

## Langhantel Workout

Langhantel Workout ist ein mitreißendes Ganzkörpertraining mit der Langhantel im Kraftausdauerbereich und ist somit das perfekte Training zum Muskelaufbau und zur Fettreduktion. Jeder arbeitet auf seinem eigenen Level und wird technisch vom Trainer angeleitet, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

## Pilates

Der Kern von Pilates ist der Aufbau der Muskulatur der Körpermitte 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.

## Rehasport/Rückenfit:

Ein Gruppentraining für alle Mitglieder mit oder ohne ärztliche Verordnung. Ziel ist es, die Rumpfmuskulatur zu stärken und schmerzfreie Bewegungsabläufe zu erlernen. Die Kräftigung der tiefliegenden Rücken und Bauchmuskulatur liegt im Fokus und wird durch Mobilisationsübungen und eine anschließende Dehnung ergänzt.

## 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 aufgeladener Energie freigesetzt wird.

## 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.