

# Kursplan 4. Quartal 2020

Gültig ab 05.10.2020 (Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08.30-09.00 <b>Funktionstraining (Hocker)</b> Mit Sandra		08.30-09.00 <b>Funktionstraining (Hocker)</b> Mit Christian		08.30-09.00 <b>Funktionstraining (Hocker)</b> Mit Christian/ Jana	
09.15-09.45 <b>Funktionstraining (Rücken)</b> Mit Sandra	09.15-09.45 <b>Funktionstraining</b> Mit Sandra	09.15-09.45 <b>Funktionstraining (Rücken)</b> Mit Christian	09.15-09.45 <b>Funktionstraining</b> Mit Jana	09.15-09.45 <b>Funktionstraining (Rücken)</b> Mit Christian/ Jana	<b>neu</b> 11.30-12.20 <b>Power Workout</b> Mit Steven / Alik
10.00-10.50 <b>Bodystyling</b> Mit Jana	10.00-10.50 <b>Pilates</b> Mit Marco	<b>neu</b> 10.00-10.50 <b>Bodystyling</b> Mit Alik	10.00-11.00 <b>AROHA</b> Mit Dieter	10.00-11.00 <b>Pilates</b> Mit Marco	<b>neu</b> 12.30-13.00 <b>Faszien &amp; Stretching</b> Mit Steven / Alik
11.00-11.30 <b>Stretch &amp; Relax</b> Mit Jana		<b>neu</b> 11.00-11.30 <b>Stretch &amp; Relax</b> Mit Alik			
<b>neu</b> 16.00-16.45 (ab 19.10.) <b>Reha-Rückenfit (Ortho.)</b> Mit Ieva		17.30-18.30 <b>Yoga</b> Julia	<b>neu</b> 17.20-17:50 <b>Bauch X-Press</b> Mit Alik	16.30-17.15 <b>Reha-Rückenfit (Ortho.)</b> Mit Christian	
17.00-17.45 <b>Funktionstraining (Rücken)</b> Mit Ieva	17.15-18.00 <b>Funktionstraining</b> Mit Karin	<b>neu</b> 18.40-19.30 (ab 28.10.) <b>Langhantel *</b> Mit Britta	18.00-19.00 <b>Zumba</b> Mit Laura	17.30-18.00 <b>Bauch X-Press</b> Mit Steven	<b>!WICHTIG!</b> Die max. Teilnehmerzahl für die Kurse beträgt 12 Personen. Alle Teilnehmer müssen sich telefonisch oder direkt im Studio für die Kurse anmelden. Ab Mittwoch kann sich für die folgende Woche angemeldet werden.
18.00-19.00 <b>Zumba</b> Mit Anna	18.10-19.10 <b>Pilates</b> Mit Karin	<b>neu</b> 19.40-20.40 (ab 28.10.) <b>Cycling *</b> Mit Britta	19.10-19.55 <b>Funktionstraining</b> Mit Raya	18.10-19.10 <b>Cycling</b> Mit Steven	
<b>neu</b> 19.10-19.40 <b>Bauch &amp; Rücken X-Press</b> Mit Anna	19.20-20.10 <b>Functional Workout</b> Mit Steven	* bis einschließlich 21.10. wie gehabt 18.45 Tabata (Jana) 19.30 Cycling (Britta)			
<b>neu</b> 19.50-20.50 <b>Cycling</b> Mit Dimi					

Öffnungszeiten
Mo, Mi, Fr 07:00-22.00 Di, Do 09:00-22.00
Sa / So 10:00-16:00

Erklärung
Kraft und Stärke
Ausdauer und Power
Körper und Gesundheit

# 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

## Functional Workout / Power Workout

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 Spaß haben wollen.

## Faszien-Express

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.

## 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 Orthopädie

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.

## 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 aufgela-

## 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.