

KURSPILAN'19

KURSRAUM 1

| Zeiten | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------|-----------------|------------|------------|------------------------|-----------------|---------|-----------------|
| 10:00 – 11:00 | Pilates | All In One | Pump | All In One (Best Ager) | All In One | Pump | Jumping Fitness |
| 11:00 – 12:00 | – | – | – | – | – | – | All In One |
| 12:00 – 13:00 | – | – | – | – | – | – | Jumping Fitness |
| 17:00 – 18:00 | Jumping Kids | – | Pump | Pilates | Youngstars | – | – |
| 18:00 – 19:00 | Jumping Fitness | Zumba | Warrior | All In One | Jumping Fitness | – | – |
| 19:00 – 20:00 | Step Aerobic | All In One | Functional | Zumba | Jumping Fitness | – | – |
| 20:00 – 21:00 | Warrior | – | – | – | – | – | – |

KURSRAUM 2

| | | | | | | | |
|---------------|---|--------------------|---|--------------------|---|----------------|---|
| 11:00 – 12:00 | – | – | – | – | – | Indoor Cycling | – |
| 18:00 – 19:00 | – | Indoor Cycling | – | Indoor Cycling | – | – | – |
| 19:00 – 20:00 | – | Indoor Cycling Pro | – | Indoor Cycling Pro | – | – | – |

KURSBESCHREIBUNG

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| Pilates Hier steht das sanfte Training von Wirbelsäule, Beckenboden, Hüfte und Schulter im Vordergrund. Mobilisation und Stretching machen dich beweglich und geschmeidig. Gezieltes Training der stabilisierenden Tiefenmuskulatur bilden den Rahmen eines gesunden Körpers. | Step Aerobic Schritt für Schritt entsteht aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte eine mitreißende Choreographie rund um den Step. Spielerisch verbrennst du Kalorien, trainierst deine Ausdauer und Koordination. | Warrior Schweißtreibende Übungen bringen nicht nur deinen Stoffwechsel in Schwung, sondern auch deine Kalorien in den Keller. Hier bist du richtig, wenn du an deine Grenzen gehen möchtest. | Indoor Cycling Berg und Talfahrten bestimmen das Training mit dem Cycling Bike. In keinem Kurs kommst du so ins Schwitzen, wie in hier! Ein absolutes Muss für jeden Mountainbiker und Rennradfahrer, aber auch ein empfehlenswertes Ausdauertraining für Jedermann. Indoor Cycling ist das Herz-Kreislauf- Training schlecht hin. | Jumping Fitness Dynamisch, energiegeladen, effektiv – Jumping Fitness ist der Bauch Beine Po Fatburner 2.0. Auf heißen Beats wird 100% Funfactor geboten: Da machen sogar Glückshormone Luftsprünge. Das speziell auf das Trampolin entwickelte Workout, trainiert auf gelenkschonende Art und Weise deine Ausdauer, Koordination und Rückenmuskulatur. | Jumping Kids Bei Erwachsenen werden Kindheits-erinnerungen wach, bei Kindern gehört das Springen und Hüpfen zum Alltag. Aus einer bunten Mischung aus Spielen und Übungen entsteht ein abwechslungsreiches Kinder-Fitness-Programm. Trainiert wird nicht nur die Ausdauer und Muskulatur, sondern auch Koordination und Konzentration werden geschult. |
| All In One Sowohl deine Ausdauerfähigkeit als auch deine Kraft werden in gleicher Weise gefordert. Durch das gleichzeitige Training von mehrerer Muskelgruppen, sprechen wir hier von einem Kalorienkiller. Kleingeräte und Übungen mit dem eigenem Körpergewicht kommen hier zum Einsatz. Sowohl Trainingseinsteiger als auch Fortgeschrittene finden hier ihren Platz. | Pump Pump ist das ultimative Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Mittels einfacher Bewegungen und Abläufen konzentrierst du dich in jedem Lied auf eine Muskelgruppe. Definierte Muskeln sind das Ergebnis dieses Trainings. | Functional Steiger deine Fitness durch dynamische und funktionelle Übungen des „Functionals“. Wenn du dich auspowern möchtest, bist du hier genau richtig. Durch komplexe Bewegungsabläufe trainierst du mehrere Muskeln gleichzeitig und bringst deinen Körper in Form. Die Intensität bestimmt allein du. | Zumba Lateinamerikanische Klänge bringen nicht nur deinen Körper so richtig in Schwung, sondern auch Hüftgold zum Schmelzen. Fitness und Dance ist die ideale Kombination, die Spaß macht und den Schweinehund auf die Hundeschule schiebt. | Youngstars Bei den „Youngstars“ geht es allmählich zur Sache! Die Mädchen und Jungs werden an funktionelle und einfache Übung des Fitnesstrainings Schritt für Schritt und sachgemäß herangeführt. Kleine Challenges, Zirkeltrainings & Co. wecken den Kämpfergeist der Youngstars. | |