

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>10:00</p> <p>10:00-11:00 UHR</p> <p>ZUMBA® mit Kerstin</p>	<p>10:00</p> <p>10:00-11:00 UHR</p> <p>RÜCKEN FIT mit Franzi</p>	<p>09:30</p> <p>09:30-10:00 UHR</p> <p>BAUCH & STRETCH mit Franzi</p>		<p>10:00</p> <p>10:00-11:00 UHR</p> <p>POWER-YOGA mit Sarah</p>	<p>10:00</p> <p>10:00-11:00 UHR</p> <p>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</p>	<p>09:00</p> <p>09:00-10:00 UHR</p> <p>LAUFTREFF Kerstin/Michael</p>
	<p>11:00-11:45 UHR nur mit ärztlicher Verordnung</p> <p>REHA-SPORT mit Franzi</p>	<p>10:00-11:00 UHR</p> <p>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</p>			<p>11:00-11:45 UHR</p> <p>Xco® SHAPE mit Kerstin</p>	
<p>17:30</p> <p>17:30-17:55 UHR</p> <p>SIX PACK mit Michael</p>	<p>17:15</p> <p>17:15-18:00 UHR</p> <p>TRX SUSPENSION TRAINING</p>	<p>18:15</p> <p>18:15-19:15 UHR</p> <p>STRONG by ZUMBA mit Kerstin</p>	<p>18:00</p> <p>18:00-19:00 UHR</p> <p>STRONG by ZUMBA mit Nicole</p>	<p>16:30</p> <p>16:30-17:30 UHR</p> <p>WALKEN mit Kerstin</p>		
<p>18:00-18:55 UHR</p> <p>ZUMBA® mit Kerstin</p>	<p>18:00-18:55 UHR</p> <p>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</p>	<p>18:30-19:30 UHR</p> <p>RÜCKEN FIT mit Doris (Kr. 2)</p>	<p>18:00-18:45 UHR nur mit ärztlicher Verordnung</p> <p>REHA-SPORT mit Franzi (Kr. 2)</p>	<p>18:00-19:00 UHR</p> <p>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</p>		
<p>18:00-19:00 UHR</p> <p>Xco® WALKING mit Brigitte</p>	<p>18:15-19:00 UHR nur mit ärztlicher Verordnung</p> <p>REHA-SPORT mit Franzi (Kr. 2)</p>	<p>19:15-20:15 UHR</p> <p>ZUMBA® mit Kerstin</p>	<p>19:00-19:55 UHR</p> <p>PILATES mit Brigitte (Kr. 2)</p>			
<p>19:00-19:55 UHR</p> <p>BODY POWER mit Nicole</p>	<p>19:00-19:55 UHR</p> <p>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</p>		<p>19:00-20:00 UHR</p> <p>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</p>			
<p>19:15-20:15 UHR</p> <p>YOGA MOVES mit Brigitte (Kr. 2)</p>	<p>19:15-20:00 UHR nur mit ärztlicher Verordnung</p> <p>REHA-SPORT mit Franzi (Kr. 2)</p>		<p>20:00-20:30 UHR</p> <p>FASZIEN TRAINING mit Brigitte (Kr. 2)</p>			



balance
Ihre **Fitnesslounge**

KURSBESCHREIBUNGEN

TRX SUSPENSION TRAINING PILATES

Bei den Übungen mit dem TRX-System kommt permanent das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand zum Einsatz. Dieses Ganzkörpertraining erzielt, aufgrund seiner Intensität, sichtbare Trainingseffekte in kürzester Zeit.

Ziel des Pilates-Trainings ist die Kräftigung der tiefen, wirbelsäulennahen Bauch- und Rückenmuskulatur. Danach folgen einige Minuten der Entspannung für Körper und Geist.

BAUCH & STRETCH / SIX PACK WALKING

Kräftigung der Bauch- bzw. Rumpfmuskulatur und effektive Dehnübungen, um Muskelverkürzungen zu verringern oder vorzubeugen.

Der neue Trendsport für alle Walker und Läufer! Die mit Granulat gefüllte XCO-Hantel wird in den Bewegungsablauf integriert und schafft so ein intensives, aber schonendes Ganzkörpertraining. Zudem wird XCO-Walking durch ein speziell abgestimmtes Oberkörperprogramm erweitert, welches die Stunde mit Fitnessübungen ergänzt. Die Verschmelzung von Walking und Fitness macht XCOWalking zu einer gesunden und sehr effektiven Sportart.

SHAPE

Das Training mit der XCO-Hantel verbessert Kraft, Ausdauer, Koordination und wirkt positiv auf das Bindegewebe. Der Kurs bietet somit ein perfektes „All-in-one“ Training mit Spaß und fetziger Musik.

REHA-SPORT POWER-YOGA

Rehabilitationssport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining mit dem Ziel, die medizinische Behandlung mit Hilfe von körperlicher Bewegung zu fördern und zu ergänzen. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung.

Power Yoga ist eine Mischung aus Krafttraining und Stretching. Die komplette Muskulatur des Körpers wird so beansprucht. Die Figur sieht straffer und definierter aus. Sie erreichen einen Zustand der Zufriedenheit und inneren Ruhe. Das Ziel ist eine top körperliche Kondition und ein zugleich ruhiger und klarer Kopf.

STRONG BY ZUMBA

Intervalltraining zu Musik

Bei den meisten Workout-Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in STRONG by Zumba™ wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm.

YOGA MOVES

„Yoga moves“ verbindet yogatypische Bewegungsabläufe, Atemenergieübungen und klassische Yoga-Asanas mit Elementen aus den stärker westlich geprägten Entspannungstechniken des Autogenen Trainings und der Muskelentspannung.

INDOORCYCLING COACH by Color®

Bei diesem Ausdauertraining auf dem Rad in der Gruppe darf richtig geschwitzt werden. Lassen Sie sich zu motivierender Musik über Berg und Tal leiten.

ZUMBA

Die von Lateinamerikanischen inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm.

NORDIC WALKING FASZIEN TRAINING

Aktives Gehen an der frischen Luft mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung einbeziehen. Dadurch wird ein schonendes, aber trotzdem wirkungsvolles Ganzkörpertraining ermöglicht. Fast bei jedem Wetter.

Das Training verbindet vier Bereiche: Übungen mit verschiedenen Blackrollgeräten, Dehnübungen langer Muskelketten, Übungen zur Steigerung der Sehnenelastizität sowie die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

BODY POWER RÜCKEN FIT

Hier gibt es keine Aerobic-Elemente, keine Choreografie, sondern ein effektives Training mit der Langhantel im Kursraum zu angesagter Musik.

Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie Stretching sind die Hauptinhalte der Wirbelsäulen-Gymnastik. Eine gute Haltung und die Besserung bzw. die Vorbeugung von Rückenschmerzen sind die erwünschten Ziele dieses Kurses. Bei Vorliegen schwerwiegender Erkrankungen oder zurückliegender Bandscheiben-Operationen sollte vorher der Arzt befragt werden.

POWER JUMP

Ein effektives Trampolin-Workout, das den gesamten Körper beansprucht. Gleichzeitig ist es ein gelenkschonendes Ausdauertraining mit hohem Spaßfaktor und mitreißendem Beat.

