

KURSPLAN

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



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.

