

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p><b>10:00</b></p> <p>10:00-11:00 UHR</p> <p><b>ZUMBA®</b> Kursraum 1</p>	<p><b>10:00</b></p> <p>10:00-11:00 UHR</p> <p><b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum 1</p>	<p><b>09:30</b></p> <p>09:30-10:00 UHR</p> <p><b>BAUCH &amp; STRETCH</b> Kursraum 1</p>		<p><b>10:00</b></p> <p>10:00-11:00 UHR</p> <p><b>BODY WORKOUT</b> Kursraum 1</p>	<p><b>10:00</b></p> <p>10:00-11:00 UHR</p> <p><b>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</b></p>	<p><b>09:00</b></p> <p>09:00-10:00 UHR</p> <p><b>LAUFTREFF</b> Outdoor</p>
<p><b>17:30</b></p> <p>17:30-17:55 UHR</p> <p><b>SIX PACK</b> Kursraum 1</p>	<p><b>17:15</b></p> <p>17:15-18:00 UHR</p> <p><b>TRX SUSPENSION TRAINING</b> Kursraum 1</p>	<p><b>18:15</b></p> <p>18:15-19:15 UHR</p> <p><b>STRONG by ZUMBA</b> Kursraum 1</p>	<p><b>17:30</b></p> <p>17:30-18:00 UHR</p> <p><b>POWER JUMP</b> Kursraum 1</p>	<p><b>16:30</b></p> <p>16:30-17:30 UHR</p> <p><b>WALKEN</b> Outdoor</p>	<p><b>11:00-11:45 UHR</b></p> <p><b>Xco®</b> <b>SHAPE</b> Kursraum 1</p>	
<p>18:00-18:55 UHR</p> <p><b>ZUMBA®</b> Kursraum 1</p>	<p>18:00-18:55 UHR</p> <p><b>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</b></p>	<p>18:30-19:30 UHR</p> <p><b>RÜCKEN FIT</b> Kursraum 2</p>	<p>18:00-19:00 UHR</p> <p><b>STRONG by ZUMBA</b> Kursraum 1</p>	<p>18:00-19:00 UHR</p> <p><b>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</b></p>		
<p>18:00-19:00 UHR</p> <p><b>Xco®</b> <b>WALKING</b> Outdoor</p>	<p>19:00-19:55 UHR</p> <p><b>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</b></p>	<p>19:15-20:15 UHR</p> <p><b>ZUMBA®</b> Kursraum 1</p>	<p>19:00-19:55 UHR</p> <p><b>PILATES</b> Kursraum 2</p>	<p>18:30-19:30 UHR</p> <p><b>CHAKRA YOGA</b> Kursraum 2</p>		
<p>19:00-19:55 UHR</p> <p><b>BODY POWER</b> Kursraum 1</p>			<p>19:00-20:00 UHR</p> <p><b>INDOORCYCLING COACH BY COLOR®</b></p>			
<p>19:15-20:15 UHR</p> <p><b>YOGA MOVES</b> Kursraum 2</p>			<p>20:00-20:30 UHR</p> <p><b>FASZIEN TRAINING</b> Kursraum 2</p>			
<p>20:00-20:30 UHR</p> <p><b>POWER JUMP</b> Kursraum 1</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 XCO-Walking zu einer gesunden und sehr effektiven Sportart.

## ZUMBA

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

## BODYFORMING

Intensives Workout für den ganzen Körper. Schwerpunkt des Kurses sind die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Bei dieser effektiven Trainingseinheit kommen auch Geräte wie z.B. Steps, Tubes oder der Flexi-Bar zum Einsatz.

## CHAKRA YOGA

Yoga ist ein System, mit dem wir unsere Energie entfalten und harmonisch stärken können. Chakras sind dynamische Energiezentren („Schwungräder“) in unserem Körper, die wir nicht nachweisen, aber dennoch deutlich spüren können. Bestimmte Körperübungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) im Yoga sind geeignet, diese Chakras zu aktivieren und Blockaden in und um die Chakras aufzulösen sowie die Lebensenergie zu erwecken. Im „Chakra Yoga“ wird vor allem mit den 7 Hauptchakras, aber auch mit den Nebenchakras gearbeitet.

## 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.

## FASZIEN TRAINING

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

## NORDIC WALKING

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.

## RÜCKEN FIT

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.

## BODY POWER

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

## 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.

## POWER JUMP

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

