

Das Kursprogramm

► Stand Januar 2012 ◀

MONTAG

8.30 - 9.30	Workout	HerzKreislauftraining mit Kräftigung
9.30 - 10.30	BauchBeinePo	Gezielte Ansprache der "Spezialzonen"
17:00 - 18:00	Zumba	Fitness mit Latinorhythmen
18.00 - 19.00	Fatburner Step	Optimales Training zur Fettverbrennung
19.00 - 20.00	BMW & Stretch	"Bauch-muss-weg" ...

DIENSTAG

9.00 - 10.30	Yoga	Konzentration und Körperentwicklung
10.30 - 12.00	Physio-Stretch	Mobilisation auf physiol. Basis
17.30 - 18.30	BauchBeinePo	Gezielte Ansprache der "Spezialzonen"
18.30 - 19.30	Step Aerobic (Beginner)	Choreographie und Cardiotraining
19.30 - 20.30	Indoor Cycling	Cardiotraining auf dem Standrad

MITTWOCH

8.30 - 9.30	Rückenfit	Kräftigung, Mobilisation, Dehnung
9.45 - 11.15	Nordic Walking	Outdoor-Kurs: Sanftes Cardiotraining
17.30 - 18.30	Body Fit	Ganzkörpertraining mit der Langhantel
18.30 - 20.00	Yoga	Konzentration und Körperentwicklung
20.00 - 21.00	Tai Chi Chuan	Traditionell chinesisch und bewährt!

DONNERSTAG

8.30 - 9.30	Wirbelsäulengymnastik	Für einen starken, schmerzfreien Rücken
9.30 - 10.30	Pilates	Entspannte Körperbeherrschung
17.30 - 18.30	Rückenfit	Kräftigung, Mobilisation, Dehnung
18.30 - 19.30	IndoorCycling	Cardiotraining auf dem Standrad
19.30 - 20.30	Pilates	Entspannte Körperbeherrschung

FREITAG

9.00 - 10.30	Good Morning Workout	Gestärkt und geschmeidig in den Tag!
10.30 - 12.00	Physio-Stretch	Mobilisation auf physiol. Basis
17.30 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik	Für einen starken, schmerzfreien Rücken
18.30 - 19.30	Beginner Yoga	Yoga für Einsteiger

SAMSTAG

10.30 - 11.45	Indoor Cycling	Cardiotraining auf dem Standrad
---------------	----------------	---------------------------------

SONNTAG

10.30 - 12.00	Body Fit	Ganzkörpertraining mit der Langhantel
15.30 - 17.00	Zumba	Beginn 8.1.2012/ 14-tägig



Bodystyling

Mit und ohne Hilfsmittel werden gezielte Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen durchgeführt.

BBP (Bauch-Beine-Po) & Stretch

Gezielte Kräftigungs- und Straffungsübungen mit und ohne Hilfsmittel für die Spezialzonen „Bauch, Beine und Po.“

BodyFit

Abwechslungsreiches und anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit der Bodybar (Langhantelstange aus Kunststoff in unterschiedlichen Gewichtsklassen). Für Jede(n) geeignet.

BMW – Der Bauch muss weg!

Ein ausgedehntes Ausdauer-WarmUp, gefolgt von Bauch, Bauch, Bauch ...

Fatburner Step

Kombination von Ausdauer und Krafttraining, teilweise mit Zusatz von Handgewichten. Zielsetzung ist die maximale Fettverbrennung.

Indoor-Cycling

Ein Ausdauertrainingsprogramm auf speziellen stationären Bikes. Zu energievoller Musik werden Berge und Täler durchfahren sowie Sprints eingelegt. Der Teilnehmer entscheidet selbst, ob er einen starken oder einen leichten Widerstand wählt.

Pilates

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Pilates, als ein System von Dehn- und Kräftigungsübungen, vor über 70 Jahren entwickelt. Er war der Auffassung, dass die wichtigste Grundlage des Glücks die Beherrschung des eigenen Körpers ist. Die Grundprinzipien sind: Konzentration, Körperkontrolle, Bewegungsfluss, Atmung, Entspannung, Koordination sowie positives Denken.

Physio-Stretch

Mobilisation, Dehnung und Beweglichkeitstraining auf physiotherapeutischer Basis.

Sowohl Gesunde als auch andere sind hier besten aufgehoben.

Geübt und trainiert wird anhand dem Konzept der ADL – Activities of daily life.

Step

Ausdauertraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. Die Koordination wird geschult und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Ein effektives Training für Oberschenkel und Po.

TBC - Total Body Conditioning

Ein Ganzkörpertraining bei dem die Muskeln des gesamten Körpers, auch unter Verwendung von Hilfsmitteln, gekräftigt werden. Dabei werden verschiedene Übungen aneinandergereiht, und in einer Art Satztraining 2-3x wiederholt.

Workout

Kräftigung und Mobilisation des Stütz- und Bewegungsapparates. Dieser Kurs ist für Jeden geeignet, die Wert auf eine verbesserte Körperhaltung legen.

WSG (Wirbelsäulengymnastik)

Mobilisation, Beweglichkeit und Stabilisation des Rückens ist bei diesen Kursen das Ziel. Es werden Übungen durchgeführt, die den Rücken kräftigen und damit Problemen und Beschwerden entgegenwirken bzw. vorbeugen. Vor allem für Leidtragende mit leichten bis starken Rückenproblemen geeignet!

Yoga

Finden Sie durch Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Kräftigungsübungen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Gelangen Sie durch Ihre Körperentwicklung zu einem gesteigerten Wohlbefinden und einer verbesserten Lebensqualität.

Zumba

Fitness mit Latinorhythmen

Änderungen vorbehalten