



KURSPLAN SOMMER

MONTAG

Callanetics
09.30 - 10.30
Katharina



Achtsamkeitstraining
10.30 - 11.30
Katharina



DIENSTAG

RückenFit
09.30 - 10.30
Erich



deepWork
18.30 - 19.30
Barbara



MITTWOCH

Gerätezirkel
09.30 - 10.30
versch. Trainer



Yogalates
10.30 - 11.30
Barbara



DONNERSTAG

-50+
09.30 - 10.30
Barbara



QiGong
16.00 - 17.00
Karin



BBP
17.30 - 18.30
Leonora

Squash Training
18.00 - 19.00
Andi



Cycling
18.30 - 19.30
Günther



RIP Training
18.30 - 19.30
Ernst

TRX Force
19.15 - 20.00
Ernst



Yoga
19.30 - 20.30
Peter



FREITAG

ZirkelFit
09.30 - 10.30
wechselnde Trainer



Cycling
18.30 - 19.30
Günther



SAMSTAG

Spezialkurs
09.30 - 10.30
versch. Trainer



Yoga
10.30 - 11.30
Peter



SONNTAG

Lauftreff
10.00 - 11.00
Petra



↑ VORMITTAG | NACHMITTAG ↓

H.I.T
17.30 - 18.00
Julia



CoreFit
18.00 - 18.30
Julia



Cycling
18.30 - 19.30
Günther



Bootcamp Athletic
18.30 - 19.30
Ernst



Yoga
19.30 - 20.30
Peter



Lauftreff Einsteiger
17.30 - 18.30
Niklas



BoxFit Einsteiger
18.00 - 19.00
Erich



TRX Technik
18.30 - 19.15
Ernst



Lauftreff Fortgeschrittene
18.30 - 19.30
Niklas



BoxFit Fortgeschrittene
19.00 - 20.00
Erich



TRX Force
19.15 - 20.00
Ernst



Yoga
19.30 - 20.30
Peter



- Kursraum 1
- Kursraum 2
- Trainingsfläche
- Outdoor
- SquashCourt
- Cycling

Gültig:
bis 30.09.

Teilnehmerzahl:

Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von drei Personen statt. Bis auf speziell gekennzeichnete Kurse sind alle Kurse für Einsteiger geeignet.





-50+

Egal wie alt man ist, Fitnessstraining ist für jedes Alter geeignet. Regelmäßiges Training kann den genetisch bedingten Alterungsprozessen wie z.B. Knochenabbau (Osteoporose) oder Herz-Kreislaufkrankungen entgegenwirken.

Achtsamkeitstraining

Durch verschiedene Übungen wird die Koordination wie auch die Wahrnehmung verschiedener Abläufe der Übungen trainiert und optimiert. Elemente aus dem Bereich der Meditation fließen mit ein.

Alle Outdoor Kurse

Alle Outdoor Kurse beinhalten leistungsorientiertes, funktionelles Training, bei denen komplexe Bewegungsabläufe eingesetzt werden. Dabei bedient sich der Trainer verschiedener Elemente aus Boot Camp, Schlingen- und Kleingerätetraining sowie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – Action garantiert!

BBP

BBP verbindet ein effektives Kraftausdauertraining mit simplen, rhythmischen Übungschoreografien. Neben dem Erlernen korrekter Techniken für die Straffung und Kräftigung von Problemzonen steht der Spaß in der Gruppe im Vordergrund.

Die Hüft- und Kniegelenke werden stabilisiert, sodass dieser Kurs auch bei Rückenbeschwerden empfehlenswert ist.

BoxFit

Kondition, Koordination und Schnelligkeit gepaart mit Kraft- und Ausdauertraining.

Callentics

Ein Gymnastik-Programm, das vor allem die Tiefenmuskulatur stärken soll. Durch sanfte, wiederholte Bewegungen werden die Muskeln gestärkt und der gesamte Körper gestrafft werde.

CoreFit

Eine halbe Stunde reines Vergnügen für ein perfektes Sixpack!

Cycling

Pures Ausdauertraining in der Gruppe zur Musik. Der Instruktor gibt mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor.

deepWork

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die

geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Geräte-Zirkel

Wer sagt, dass Gerätetraining keinen Spaß macht, der war noch nie im Geräte-Zirkel! Für Anfänger geeigneter Kraft-Ausdauerzirkel welcher vor allem die Gruppendynamik nutzt.

HIT

Hochintensives Training, welches das überschüssige Körperfett schmelzen lässt. Vergleichbar mit M.A.X., aber mit der Eveline.

Lauftreff

Du willst etwas schneller und effizienter Laufen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Diese Einheit beinhaltet neben Laufen auch Koordinations-, Intervall- und Stabilisationstraining sowie Stretching.

Qigong

Eine wunderbare Hilfe, Stress abzubauen, die Lebensenergie zum Fließen zu bringen und neue Kräfte zu schöpfen.

RIP Training

Der TRX® Rip Trainer™ ist das Produkt jahrelanger praxisnaher Forschung und Entwicklung aus dem Leistungssport und der Physiotherapie. Haupttrainingsprinzip ist die

Arbeit gegen den asymmetrisch einwirkenden Widerstand des Gummibandes auf den Körper. Mittels dem Wechsel zwischen statischer Kraftanspannung und/oder kraftvoller dynamischer Bewegungen aus dem gesamten Körper heraus kann in vielen verschiedenen Übungen und Übungskombinationen effektiv Kraft, Ausdauer, Koordination und Rumpfstabilität aufgebaut werden.

RückenFit

Die Rückengymnastik ist speziell auf die Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung der Wirbelsäule und Wirbelsäulenmuskulatur ausgerichtet.

Spezialkurs

Jeden Samstag findet ein Überraschungskurs statt. Welcher Kurs am jeweils kommenden Samstag geplant ist, erfahrt ihr einige Tage vor Kursbeginn an unserer Info Wand.

TRX 1 Technik Training

Ein Ganzkörperworkout an Schlingen, das sich auch für Anfänger eignet. Die Intensität wird den Teilnehmern angepasst. In diesem Kurs geht es viel um Techniktraining, trotzdem kommen die Fortgeschrittenen Teilnehmer nicht zu kurz!

TRX 2 Force Training

Ein hocheffektives Ganzkörperworkout an Schlingen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Arme oder Beine hängen im Schlingensystem und parallel dazu werden Übungen ausgeführt.

Wirbelsäule

„Kein Kreuz mit dem Kreuz!“ – das ist unsere Devise! Viele Übungen zur Vorbeugung oder auch Bekämpfung von Wirbelsäulendysbalancen.

Yoga

Yoga ist der Dialog von Körper und Geist, in dem der Körper die Zeitlosigkeit und der Geist die Zeit genießen kann.

Yogalates

Eine Mischung aus Yoga und Pilates. Bringen Sie Körper und Geist mit Ganzkörpertraining, Dehn- und Kräftigungsübungen in Einklang.

ZirkelFit

Ein funktionelles Ganzkörpertraining in Form eines Zirkels, welches abwechslungsreich ist und die Kraft-Ausdauer verbessert. Der Kurs ist ideal für jedes Alter und Leistungsniveau, da die Übungen individuell angepasst werden können.