



KURSPLAN SOMMER

MONTAG

Fit und Vital
09.30 - 10.30
Christina



DIENSTAG

RückenFit
09.30 - 10.30
Barbara



MITTWOCH

Faszien & Mobility
09.30 - 10.30
Sebastian



DONNERSTAG

Fit in den Tag
09.30 - 10.30
Barbara



FREITAG

ZirkelFit
10.00 - 11.00
Stefan



SAMSTAG

Spezialkurs
10.30 - 11.30
wechselnde Trainer



↑ VORMITTAG | NACHMITTAG ↓

Squash
18.00 - 19.00
Andi



TRX Technik
18.00 - 19.00
Ernst



TRX Force
19.00 - 20.00
Ernst



Jumping Fitness
19.00 - 20.00
Leonora



HIT & Core
18.00 - 18.45
Gabi



Healthy Back
18.00 - 19.00
Stefan



Bootcamp Athletic
19.00 - 20.00
Ernst



Vinyasa Flow Yoga
19.00 - 20.00
Gabi



Challenge You
18.00 - 19.00
Luciano



NEU!

Full Body Workout
19.00 - 20.00
Joanna



ab 23.8.

Pilates
19.00 - 20.00
Barbara



Squash
18.00 - 19.00
Andi



Cycling
18.00 - 19.00
Günther



BoxFit
18.00 - 19.00
Stefan



BBP
18.00 - 19.00
Leonora



Yoga Flow
19.00 - 20.00
Michaela



* Eine vorherige Anmeldung zum Kurs ist erforderlich.
Diese ist zwei Tage im Vorhinein telefonisch (+ 49 (0) 8654 62 093) oder über das online Buchungstool möglich.

- Kursraum 1
- Kursraum 2
- Outdoor
- SquashCourt
- Cycling
- Fläche

Gültig:
ab 07.08.2023

Teilnehmerzahl:
Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.





BBP:

Bauch-Beine-Po verbindet ein effektives Kraftausdauertraining mit einfachen rhythmischen Übungschoreografien. Du erlernst korrekte Techniken für die Straffung und Kräftigung von Problemzonen. Der Spaß in der Gruppe steht im Vordergrund. Deine Hüft- und Kniegelenke werden stabilisiert, sodass dieser Kurs auch bei Rückenbeschwerden empfehlenswert ist.

Bootcamp Athletic:

Du möchtest ein athletisches sportspezifisches Training der härteren Gangart? Hier erwartet Dich militärischer Drill und Training bei jeder Witterung!

BoxFit:

Hier findest Du eine Kombination aus Konditions-, Koordinations- und Schnelligkeitsübungen gepaart mit Kraft- und Ausdauertraining.

Challenge You:

Überwinde Dich, kämpfe und halte durch! Fordere Dich und Deine/n KurspartnerIn heraus. Übungen im Team, mit hoher Intensität sowie koordinativen Anteilen bringen Dich an die Grenzen. Bei diesem Outdoor Functional Kurs trainierst Du Deinen Körper ganzheitlich. Stärke den Teamgeist, halte durch. Bist Du bereit? – „Let's Go“

Cycling:

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

Faszien & Mobility:

In diesem Kurs stärkst Du Deine Muskulatur, verbesserst Deine Beweglichkeit und unterstützt Dein Bindegewebe. Ein faszinierendes Workout um elastischer, belastbarer und flexibler zu werden.

Fit in den Tag:

Egal wie alt Du bist, Fitnesstraining ist für jedes Alter geeignet. Regelmäßiges Training kann den genetisch bedingten Alterungsprozessen, wie z.B. Knochenabbau (Osteoporose) oder Herzkreislauferkrankungen entgegenwirken.

Fit und Vital:

Hier hast Du ein Ganzkörper-Workout für jedes Alter und Fitnessniveau mit verschiedenen Hilfsmitteln (Kleingeräten) wie Slings, Pezzibälle, Flexibar oder auch Hanteln.

Full Body Workout:

Du willst Deinen ganzen Körper stärken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Beim Full Body Workout werden alle Muskelgruppen miteinbezogen um rundum fit zu bleiben. Die Übungen finden sowohl mit als auch ohne Equipment statt, daher ist für Abwechslung in diesem Kurs gesorgt. Ein mitreißender Kurs, der für alle geeignet ist und zusätzlich alle Muskelgruppen stärkt.

Healthy Back:

Du leidest unter Rückenschmerzen und/oder sitzt viel am Schreibtisch? Stärke Deinen Rücken indem Du gezielt Deine Rücken- sowie Rumpfmuskulatur aufbaust und werdest fitter und beweglicher!

HIT & Core:

Lasse Dein überschüssiges Körperfett schmelzen, bei einem hochintensiven Training. Hierbei kommt auch Dein Sixpack auf seine Kosten!

Jumping Fitness:

Dynamisches Fitnesstraining mit Trampolinen. Beim Trampolin-Training nutzt Du klassische Aerobic-Schritte zu passender Musik. Durch den federnden Untergrund sind die Bewegungen gelenkschonender als auf festen Boden. Zugleich verbesserst Du Deinen Gleichgewichtssinn und Deine Körperkoordination. Spaß ist garantiert!

Jumping Balance:

Wer kennt nicht das Trampolinspringen von früher? Auf dem Minitrampolin werden klassische Aerobic-Schritte zu passender Musik und Übungen ausgeführt, die Dein Gleichgewicht und Deine Koordination stärken. Durch den federnden Untergrund sind die Bewegungen gelenkschonend und Deine Muskulatur wird gefordert.

Pilates:

Ein Ganzkörper-Training, das es in sich hat. Stärke & kräftige durch Pilates Deine tiefen stabilisierenden Muskeln. Im Fokus stehen dabei Dein Körper und Deine Atmung. Diese sanfte Methode beeinflussen positiv Deine Grundstimmung, Konzentration und Motivation.

RückenFit:

Dieser Kurs ist speziell auf die Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung Deiner Wirbelsäule und Wirbelsäulenmuskulatur ausgerichtet.

Spezialkurs:

Du möchtest mehr Abwechslung? Jeden Samstag findet ein anderer Überraschungskurs statt. Welcher Kurs am kommenden Samstag geplant ist, erfährst Du einige Tage vor Kursbeginn an unserer Infowand.

Squash:

Wolltest Du schon immer Squash lernen oder Deine Technik verbessern? Egal ob es um die Erklärung der Regeln geht oder Du endlich einmal gegen Deine Gegner gewinnen willst, hier bist Du genau richtig. Du erlernst die richtigen Schlagtechniken, verbesserst Dein Stellungsspiel oder Fehler, die sich eingeschlichen haben. Unser Trainer wird auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen. Da wir für diesen Kurs nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, ist eine vorherige Anmeldung einen Tag im Voraus notwendig.

TRX Technik:

Ein Ganzkörper-Workout an Schlingen, das sich auch für Anfänger eignet. Die Intensität wird vom Trainer an Dich individuell angepasst. In diesem Kurs lernst Du die Basics des Trainings mit dem TRX, aber auch die Fortgeschrittenen Teilnehmer kommen nicht zu kurz!

TRX Force:

Bei diesem hocheffektiven Ganzkörper-Workout an Schlingen nutzt Du das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand. Arme oder Beine hängen im Schlingensystem und parallel werden Übungen ausgeführt.

Vinyasa Flow Yoga:

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform, in dem die verschiedenen Yogastellungen (Asanas) fließend ineinander übergehen. Es variieren die Sequenzen und in den einzelnen Stunden werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Einerseits werden die Asanas fließend und kraftvoll durchgeführt, andererseits werden Positionen ruhig gehalten. In diesem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe.

Yoga Flow:

In einem Yoga-Flow werden die Asana-Abfolgen wiederholt, die immer wieder erweitert werden. In der Praxis kannst Du die Verbindung der Atmung mit der Bewegung genießen und Dich dem Fluss hingeben.

ZirkelFit:

Du möchtest ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um Deine Kraft-Ausdauer zu verbessern? Dann bist Du bei diesem Zirkeltraining genau richtig. Dieses Training ist für jedes Alter und Leistungsniveau geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden können.

NEU!
ab 23.8.