KURSPLAN WINTER

MONTAG

Fit und Vital
09.30 - 10.30
Christina

DIENSTAG

RückenFit 1
09.00 - 10.00
Barbara

RückenFit 2
10.00 - 11.00
Barbara

MITTWOCH

Faszien & Mobility
09.30 - 10.30
Sebastian

SALSATION®
10.30 - 11.30
Ronald
NEU!

DONNERSTAG

Fit in den Tag
09.30 - 10.30
Barbara

Jumping Balance
10.30 - 11.30
Joanna

FREITAG

ZirkelFit
10.00 - 11.00
Stefan

SAMSTAG

Cycling
09.30 - 10.30
Claudia

Spezialkurs
10.30 - 11.30
wechselnde Trainer

↑ VORMITTAG | NACHMITTAG ↓

Cycling
18.00 - 19.00
Günther

Squash
18.00 - 19.00
Andi

TRX Technik
18.00 - 19.00
Ernst
TRX

TRX Force
19.00 - 20.00
Ernst
TRX

Jumping Fitness
19.00 - 20.00
Leonora

Cycling
19.15 - 20.15
Günther

Cycling
18.00 - 19.00
Günther

Healthy Back
18.00 - 19.00
Stefan

Bootcamp / RIP Training
19.00 - 20.00
Ernst
NEU!

Vinyasa Flow Yoga
19.00 - 20.00
Gabi

Body Toning
17.30-18.30
Claudia
NEU!

Challenge You
18.00 - 19.00
Luciano

Intensiv Stretch
18.30 - 19.30
Claudia
NEU!

Full Body Workout
19.00 - 20.00
Joanna

Qigong
19.30 - 20.30
Anna
NEU!

Cycling Basic
17.45 - 18.45
Gabi
NEU!

BoxFit
18.00 - 19.00
Stefan

BBP
18.00 - 19.00
Leonora

Squash
18.30 - 19.30
Martin

Yoga Flow
19.00 - 20.00
Michaela

Cycling & Functional Fit
19.00 - 20.00
Gabi
NEU!

*** 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 (oben)
Kursraum 2 (unten)
Outdoor
Cycling
SquashCourt

Gültig:
ab 27.11.2023

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

SPORTPARK FREILASSING

KURSBESCHREIBUNGEN

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.

Body Toning: NEU!
In diesem Kurs kombinierst Du Koordinations- und Kräftigungsübungen, welche überwiegend Deine Körpermitte, Rücken und Po beanspruchen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln stärkst Du aber nicht nur Deine Rumpfmuskulatur, sondern auch den ganzen Körper.

Bootcamp / RIP Training: NEU!
Der TRX® Rip Trainer™ ist das Produkt jahrelanger praxisnaher Forschung und Entwicklung aus dem Leistungssport. 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. Je nach Wetter wird bei diesem Kurs zwischen dem klassischen Bootcamp Athletic und dem RIP Training gewechselt.

BoxFit:
Es gibt kaum eine Sportart, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in einer solch komplexen Weise herausfordert und trainiert wie Boxen. Sportpsychologen haben gemessen, dass man beim Boxen im Ring bis zu beeindruckende 1400 Kalorien pro Stunde verbrennen kann, knapp zweimal soviel wie bei einem harten Lauftraining. Für viele ist Boxtraining ein Kampf gegen den inneren Schweinehund, ein Mittel, um Anspannung und Stress zu reduzieren oder ganz einfach: Boxen fördert die Fitness, Belastbarkeit und Muskelkraft, Ausdauerleistung, Schnelligkeit, Koordination, Reaktionsvermögen, Technik und Taktik.

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.

Cycling – Basic: NEU!
Der Kurs ist für alle Altersstufen und Fitnesslevel problemlos möglich. Es ist ein gelenkschonendes Workout, welches Kraft und Ausdauer trainiert. Es ist die Basis für Leistungssteigerndes Training und es bringt deinen Fettstoffwechsel auf Touren. Das Immunsystem wird gestärkt und das Herz wird trainiert, es wird leistungsfähiger. Kurze Intervalle werden im Verlauf der Kursstunde einbezogen.

Cycling & Functional Fit: NEU!
Der Kurs ist für alle Altersstufen und Fitnesslevel problemlos möglich. Hier wird das Ausdauertraining auf dem Rad mit funktionellem Training (Training mit dem eigenen Körpergewicht) kombiniert. Cycling hilft Dir dabei, Fett zu verbrennen und fit zu bleiben. Funktionelles Training beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig trainieren. Es steigert Deine Leistung und verringert das Verletzungsrisiko.

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.

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

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.

Intensiv Stretch:
Hier schaffst Du einen perfekten Abschluss für Deinen Tag. Egal, ob Du viel gesessen oder intensiv Sport getrieben hast, Dehnung der Muskulatur ist immer wichtig. Du vermeidest und löst Verspannungen. In dieser Stunde werden die Dehnungen besonders lang gehalten, um in die Entspannung zu kommen.

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 gelenksschonend und Deine Muskulatur wird gefordert.

Qigong: NEU!
Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Qigong-Übungen vereinen Atmung und nach innen gerichtete Konzentration mit fließenden, präzisen Bewegungen. Ziel der Übungen ist das freie Fließen der Lebensenergie Qi. Nach dem Prinzip von Yin und Yang verschmelzen dabei äußere Bewegung und innere Ruhe.

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

SALSATION®: NEU!
SALSATION® ist ein unterhaltsames, süchtig machendes und funktionelles Tanztraining! In jedem SALSATION®-Kurs lernst Du die Kunst, Dich zu vielseitigen Mischungen aus Weltrhythmen zu bewegen und dabei fit zu werden! Bei SALSATION® wird besonders Wert auf Musikalität, lyrischen Ausdruck und funktionelles Training gelegt. SALSATION® ist für jeden geeignet – von der/dem erfahrenen Tänzerin/Tänzer bis hin zu Personen, die noch nie einen Schritt getanzt haben.

Spezialkurs:
Du möchtest mehr Abwechslung? Jeden Samstag findet ein anderer Überraschungskurs statt. Welcher Kurs am kommenden Samstag geplant ist, erfährst Du am Donnerstag 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.