

KURSPLAN SOMMER 2024

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



AB 22. 5.

DONNERSTAG

Fit in den Tag
09.30 - 10.30
Barbara



FREITAG

ZirkelFit
10.00 - 11.00
Stefan



Qigong
11.00 - 12.00
Anna



SAMSTAG

Cycling
09.30 - 10.30
Günther



Spezialkurs
10.30 - 11.30
wechselnde Trainer



↑ VORMITTAG | NACHMITTAG ↓

Squash
18.00 - 19.00
Andi



Bodyweight HIIT
18.00 - 19.00
Gabi



Lauftreff
17.00-18.00
Luciano



NEU!

Street HIIT
17.30 - 18.30
Gerry



NEU!

Core
16.30 - 17.00
Eveline



HIIT & Core Burn
18.00 - 19.00
Joanna



AB 17. 6.

Healthy Back
18.30 - 19.30
Stefan



SALSATION®
17.30 - 18.30
Ronald



AB 22. 5.

BoxFit
17.45 - 18.45
Stefan



HIIT
17.00 - 17.30
Eveline



TRX Technik
18.00 - 19.00
Ernst



Bootcamp
19.00 - 20.00
Ernst



Body Toning
17.30-18.30
Claudia



BBP
18.00 - 19.00
Leonora



Yogility
17.45 - 18.45
Gerry



NEU!

TRX Force
19.00 - 20.00
Ernst



Vinyasa Flow Yoga
19.00 - 20.00
Gabi



Challenge You
18.30 - 19.30
Luciano



Yoga Flow
19.00 - 20.00
Michaela



Jumping Fitness
19.00 - 20.00
Leonora



Intensiv Stretch
18.30 - 19.30
Claudia



* 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.

Gültig:
ab 01.05.2024
Teilnehmerzahl:
Alle Kurse, außer Cycling, finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.



- Kursraum 1 (oben)
- Kursraum 2 (unten)
- Outdoor Park
- Cycling
- SquashCourt
- Badylon

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:

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.

Bodyweight HIIT:

Alles was mit dem eigenen Körpergewicht geht. Intensiv, fordernd, knackig! Hier kannst du dich auspowern!

Bootcamp:

Das Bootcamp Training kommt ursprünglich aus den USA und ist ein Military-Style-Training, was einem auf eine militärische Art und Weise zu Höchstleistungen antreibt. Diese Trainingsform wurde 2005 nach Großbritannien gebracht und von da aus in die ganze Welt verbreitet.

Durch bewusst eingesetzte Trainingsabläufe werden die Teilnehmer dazu gebracht, ihren inneren Schweinehund zu überwinden. Wenn gar nichts mehr geht, geht grundsätzlich noch mehr!

Der Ansporn der Teilnehmer wird durch den militärischen Tonfall des Trainers unterstützt. Der extrem harte Drill ist nach dem Vorbild der US Mariens.

Immer mehr Teilnehmer gelangen zu dem Bootcamp-Training. Neben der körperlichen eigenen Fitness sind auch die Kameradschaft und der Teamgeist von größter Wichtigkeit.

Das Bootcamp-Training fördert die Widerstandskraft und das Durchhaltvermögen. Es ist für jede Altersgruppe umsetzbar. Die Voraussetzung ist die körperliche Gesundheit. Als Einsteiger kommt es im Bootcamp-Training nicht darauf an, wie super fit oder durchtrainiert man ist, sondern ob man bereit ist, an seine Grenzen zu gehen und auch darüber hinweg.

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“

Core:

Intensives Bauchtraining, das Dir hilft Deine gewünschte Sommerfigur zu erreichen.

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.

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!

HIIT & Core Balance:

High Intensity Intervall Training + intensive Übungen für Bauch und unteren Rücken damit der Alltag besser gemeistert werden kann.

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!

Lauffreff:

Verschiedene Laufeinheiten – Basistraining, Herz- & Kreislauf Training, Tempoeinheiten, Intervalltraining auf der Laufbahn. Ideal zur Stärkung der allgemeinen Fitness oder zur Vorbereitung auf einen Wettkampf.

Qigong:

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®:

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.

Street HIIT Workout:

Hochintensives Workout im Outdoorpark, Training an den Stangen, Kettlebells, Kurzhanteln, Langhanteln. Verbessere deine Skills und die eigene Körperbeherrschung.

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.

Yogility:

Yoga, Pilates und Mobility Training gemischt. Ziel: Deine allgemeine Mobilität verbessern und weiterhin schmerzfreie Beweglichkeit fördern.

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 Leistungs niveau geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden können.