

# Kursplan gültig ab 21. Oktober 2024

## Kursraum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 / 55 min RückenAktiv-A	8.30 / 55 min RückenAktiv-A	8.15 / 40 min Mobility-A	8.15 / 55 min RückenAktiv-A	9.30 / 55 min DeepWork-A	9.30 / 25 min F.I.T.-A	9.30 / 55 min DeepWork-A
	10.30 / 55 min RückenSanft-A	9.00 / 55 min ZumbaGold-A	9.25 / 55 min RückenSanft-A	10.45 / 55 min RückenAktiv-A	10.30 / 85 min AnusaraYoga2-3	10.40 / 55 min MusclePump-A
		10.30 / 70 min Yoga - 1-2	10.40 / 55 min MusclePump-A			
17.00 / 55 min BodyCond-A	17.00 / 40 min BBP-A	13.00 / 55 min RückenAktiv-A	17.00 / 40 min Mobility-A	17.00 / 55 min RückenSanft-A		14.30 / 55 min TRX-A
18.00 / 55 min RückenAktiv-A	17.45 / 45 min Step1-2	17.05 / 55 min Zumba-A	18.00 / 55 min Pilates-A	18.30 / 55 min MusclePump-A		
19.00 / 55 min ZumbaGold-A	18.40 / 25 min F.I.T.-A	18.15 / 55 min DeepWork-A	19.15 / 55 min TRX-A			
20.00 / 40 min Mobility-A Ab 28.10.	19.10 / 55 min MusclePump-A	19.15 / 55 min Step2-3				

## Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 / 55 min Zumba-A	10.30 / 55 min Atemtraining-A	9.45 / 55 min Pilates-A	6.45 / 55 min AnusaraYoga-1	10.35 / 40 min Step1-2	10.05 / 55 min RückenAktiv-A	9.45 / 70 min AnusaraYoga-A
	18.05 / 55 min Zumba-A		9.45 / 70 min AnusaraYoga-A		14.00 / 55 min Pilates-A	11.15 / 55 min Zumba-A
18.15 / 70 min AnusaraYoga-A	19.05 / 55 min Pilates-A	17.30 / 70 min RückenYoga-A	18.45 / 70 min YogaRelax-A	17.15 / 55 min Zumba-A		
19.35 / 70 min YogaFlow-A	20.05 / 70 min Anusara-Yoga-1	18.55 / 55 min Atemtraining-A				

## Kursraum 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 / 55 min SpinnFun-A	6.45 / 55 min SpinnFun-A		9.30 / 55 min SpinnFun-A	9.25 / 55 min SpinnBasic-1		9.35 / 55 min SpinnFun-A
	9.30 / 55 min SpinnFun-A				15.30 / 70 min SpinnFun-A	
18.15 / 55 min SpinnBerg-A	18.00 / 55 min SpinnBasic-1			17.15 / 55 min SpinnInterv-A		
19.20 / 55 min SpinnBasic-1		18.30 / 55 min SpinnFun-A	18.30 / 70 min SpinnBerg-A			

A= Für alle, 1 = Einsteiger, 2 = Geübte, 3 = Fortgeschrittene

# Damit Ihr wisst, was Euch in unseren Kursen erwartet:

Für Spinning, Muscle Pump, TRX und Atemtraining bitte in der App anmelden, damit euer Platz fest reserviert ist  
(ab dem Vortag 12.00 Uhr, Absage bis 2 Stunden vorher per Mail, danach telefonisch)

- ⇒ **Atemtraining**–A: Atemmuster und Atemräume erkunden, um die Lungenkapazität zu vergrößern, verschiedene Atemkonzepte kennenlernen.
- ⇒ **Anusara™Yoga, Yoga**–A, 1-3: Eine Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik, bei der eine stetige Serie von Yogaübungen zu einer fließenden Einheit verbunden werden.
- ⇒ **Anusara™RückenYoga**–A: Yogaübungen für den Rücken und gegen Rückenschmerzen.
- ⇒ **YogaRelax**–A: Im ersten Teil der Stunde praktizieren wir sanfte Yogaübungen, um nach ca. 60 min eine Meditation anzuschließen.
- ⇒ **YogaFlow**–A: Atem und Bewegung werden so miteinander verbunden, dass ein Gefühl des „Flows“ entsteht. Die Stunde endet mit einer ruhigen Sequenz und Entspannung.
- ⇒ **BodyCondition**–A: Intensives Ganzkörperworkout.
- ⇒ **BBP**–A: Intensives Training für Bauch, Beine & Po.
- ⇒ **DeepWork**–A: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung ganzheitlich alles kompakt in einem Kurs.
- ⇒ **F.I.T.**–A: Kurzes, hochintensives, athletisches Training für den ganzen Körper.
- ⇒ **Mobility**–A: Mobility hilft mit aktiven Bewegungen die Körperwahrnehmung und Mobilität zu verbessern.
- ⇒ **MusclePump**–A: Kraftausdauertraining mit der Freihantel für den ganzen Körper.
- ⇒ **Pilates**–A: ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit der Pilates-Methode werden die Muskeln geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität erhöht und Körper und Geist vereint.
- ⇒ **RückenSanft**–A: Übungen, die den gesamten Rücken lockern & entspannen – und einfach gut tun!
- ⇒ **RückenAktiv**–A: Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen sowie die Stärkung der Rückenmuskulatur stehen im Vordergrund.
- ⇒ **Step 1-2/ 2-3**: Effektives Ausdauertraining mit Hilfe einer Treppenstufe (Step) & hohem Kalorienverbrauch. In Step 1 werden die Grundschriffe zu einfachen Kombinationen zusammengestellt, in Step1-2 ggfs leichte Variationen der Grundschriffe eingebaut. In Step 2-3 werden aus Grundschriffen interessante Schrifffolgen.
- ⇒ **SpinnBasic**–A, 1: Erlernen und Festigen der Grundtechniken des Spinnings, für Einsteiger Erklärung der Radeinstellung, individuelles lockeres bis intensiveres Herzkreislauftraining, 50-70% MHF.
- ⇒ **SpinnFun**–A: Lockeres Herzkreislauftraining mit ca. 65-80% der MHF.
- ⇒ **SpinnBerg**–2-3, **SpinnIntervall**–A: Spezielles Herzkreislauftraining in Dauer- oder Intervallform bei motivierender Musik! Ca. 65-85% der MHF.  
*Für das Spinning benötigt Ihr zwei Handtücher, feste Schuhe und eventuell einen Pulsmesser!*
- ⇒ **TRX**–A: (Schlingentraining): ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Im Kurs wechseln sich TRX Übungen mit effektiven Ausdauersequenzen ab! (zugelassenes Höchstgewicht: 140 kg)
- ⇒ **Zumba**–A: Einfaches, aber motivierendes Tanztraining zu lateinamerikanischer Musik.
- ⇒ **ZumbaGold**–A: Für ältere und aktive Menschen, die ihre Kondition und Koordination langsam aufbauen möchten und Zumba mit geringerer Gelenkbelastung angehen wollen.

**Für's Training benötigt Ihr** ein Handtuch, ein Getränk, Sportbekleidung und feste Turnschuhe, die nicht im Freien getragen werden.

## Die Schwierigkeitsstufen:

Unsere **1er-Kurse** richten sich an Teilnehmer, die eine neue Kursart kennenlernen wollen!

In den **2er-Kursen** setzen wir Grundkenntnisse der jeweiligen Kursart voraus, z.B.: Die Grundschriffe beim Step, Fahren in Sitzen und Stehen beim Spinning etc.

In den **3er-Kursen** solltet Ihr bereits regelmäßig die 2er-Kurse besucht haben. Die 3er-Kurse sind nur für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

In unseren **A-Alle-Kursen** geben die TrainerInnen einen allgemeingültigen Trainingsablauf vor und Ihr wählt Eure eigene Trainingsintensität aus!

Solltet Ihr aus zeitlichen Gründen direkt mit einem 2er- oder 3er-Kurs einsteigen wollen, wendet Euch bitte vor dem jeweiligen Kurs an die Kursleiterin/ den Kursleiter!

