


Kursplan gültig ab 6. Mai 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
	9.35 / 40 min Step1-A oder ZumbaStep-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 / 55 min RückenSanft-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			14.30 / 55 min TRX-A
18.00 / 55 min RückenAktiv-A	17.45 / 40 min Step1 18.30 / 25 min F.I.T.-A	17.00 / 70 min RückenYoga-A	18.00 / 55 min Pilates-A	17.00 / 55 min RückenSanft-A		
19.15 / 55 min ZumbaGold-A	19.00 / 55 min MusclePump-A	18.20 / 55 min DeepWork-A	19.15 / 55 min TRX-A	18.30 / 55 min MusclePump-A		
	20.05 / 55 min RückenAktiv-A	19.20 / 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		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 / 55 min Pilates-A	9.45 / 70 min AnusaraYoga-A		14.30 / 55 min Pilates-A	11.15 / 55 min Zumba-A
18.15 / 70 min AnusaraYoga-A	19.05 / 55 min Pilates-A	17.15 / 55 min Zumba-A	18.45 / 60 min YogaRelax-A			
19.35 / 70 min YogaFlow-A	20.05 / 70 min Anusara-Yoga-1	19.40 / 40 min Mobilty-A	19.50 / 30 min Meditation-A			

Kursraum 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	6.45 / 55 min SpinnFun-A		9.30 / 55 min SpinnFun-A	9.25 / 55 min SpinnBasic-1	10.00 / 55 min SpinnFun-A	9.35 / 55 min SpinnFun-A
10.30 / 55 min SpinnFun-A	9.30 / 55 min SpinnFun-A					
18.15 / 55 min SpinnBerg-A	17.45 / 55 min SpinnBasic-1			17.15 / 55 min SpinnInterv-A		
19.20 / 55 min SpinnBasic-1		18.30 / 55 min SpinnFun-A	18.35 / 55 min SpinnBerg 2-3			

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, das ein Gefühl des „flows“ entsteht. Die Stunde endet mit einer ruhigen Sequenz und Entspannung.
- ⇒ **BodyCond – A:** Intensives Ganzkörperworkout.
- ⇒ **BBP – A:** Intensives Training für Bauch, Beine & Po.
- ⇒ **Deep Work – 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.
- ⇒ **Meditation – A:** Meditation (Zazen in Anlehnung an Zen-Meditation) mit Bewegung dazwischen.
- ⇒ **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 Grundschrte zu einfachen Kombinationen zusammengestellt, in Step1-2 ggfs leichte Variationen der Grundschrte eingebaut. In Step 2-3 werden aus Grundschrten interessante Schrittfolgen.
- ⇒ **SpinnBasic – 1, A:** Erlernen und Festigen der Grundtechniken des Spinning, 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 Grundschrte beim Step, Fahren in Sitzen und Stehen beim Spinning etc.

In den **3er-Kursen** solltet Ihr bereits regelmäßig die 2-er 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!

