


Kursraum 1, gültig ab 28. September 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 / 55 min RückenAktiv-A	8.30 / 55 min RückenSanft-A	9.30 / 40 min ZumbaGold-A	8.15 / 55 min RückenSanft-A			
10.45 / 55 min RückenAktiv-A	10.30 / 55 min RückenSanft-A	10.30 / 70 min Yoga-1-2	9.30 / 40 min MusclePump-A	9.30 / 50 min DeepWork - A	10.30 / 85 min AnusaraYoga2-3	9.30 / 50 min DeepWork-A
		13.00 / 55 min RückenAktiv-A	10.35 / 55 min RückenSanft-A	10.45 / 55 min RückenAktiv-A		10.45 / 40 min MusclePump-A
16.50 / 40 min Step 1	17.00 / 40 min Step1-2	17.00 / 40 min Zumba-A	17.15 / 40 min BBP-A		14.15 / 25 min F.I.T.-A	
17.50 / 50 min BodyCond.- A	18.00 / 40 min BBP-A	18.00 / 50 min DeepWork-A	18.15 / 40 min Zumba-A	16.50 / 55 min RückenSanft-A	15.00 / 55 min RückenAktiv-A	14.30 / 55 min BodyCond.– A
19.00 / 40 min MusclePump-A	19.00 / 40 min Zumba-A	19.10 / 40 min Step 2-3	19.15 / 50 min DeepWork-A	18.05 / 40 min Zumba-A		
20.00 / 40 min ZumbaGold-A	20.00 / 25 min F.I.T – A	20.10 / 40 min MusclePump-A		19.00 / 40 min MusclePump-A		

Kursraum 2 & Kinderbetreuung (im Kinderzimmer)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorübergehend leider keine Kinderbetreuung – bitte haltet Euch über unsere App auf dem Laufenden!						
9.30 / 40 min Zumba-A	9.30 / 40 min BodyCond. – A	9.15 / 55 min Pilates-A	6.45 / 55 min AnusaraYoga-1			10.00 / 70 min AnusaraYoga-1
		10.30 / 25 min F.I.T. - A	9.30 / 70 min AnusaraYoga-1	10.35 / 40 min Step1-2		11.30 / 70 min AnusaraYoga-1
	17.30 / 50 min Pilates-A				16.00 / 55 min Pilates-A	jede 2. Woche, siehe Onlinebuchung!
18.15 / 70 min AnusaraYoga1-2	18.55 / 50 min RückenAktiv-A	17.15 / 70 min Anusara RückenYoga-A	18.30 / 55 min Pilates-A			
19.45 / 55 min RückenSanft-A	20.05 / 70 min AnusaraYoga-1	18.45 / 70 min Anusara RückenYoga-A	19.45 / 70 min YogaRelax-A			

Kursraum 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 / 40 min SpinnFun-A	6.45 / 40 min SpinnFun-A	9.40 / 40 min SpinnFun-A		9.30 / 40 min SpinnBasic-1		9.45 / 40 min SpinnFun-A
10.30 / 40 min SpinnFun-A	10.30 / 40 min SpinnBasic-1		10.25 / 40 min SpinnFun-A	10.30 / 40 min SpinnFun-1		10.45 / 40 min SpinnFun-A
18.45 / 40 min SpinnFun-A	18.15 / 40 min SpinnBasic-1	18.15 / 40 min SpinnFun-A	18.45 / 40 min SpinnFun-A		16.05 / 40 min SpinnFun-A	
19.50 / 40 min SpinnFun-A	19.15 / 40 min SpinnFun-1	19.15 / 40 min SpinnFun-A		18.00 / 40min SpinnInterv-A		

Damit Ihr wisst, was Euch in unseren Kursen erwartet:

Aufgrund der momentanen Situation sind einige der Kurse verkürzt...

Platzreservierung für alle Kurse jeweils am Vortag um 12.00 Uhr auf unserer Homepage bzw. in der App oder telefonisch!

- ⇒ **Step 1-3:** Effektives Ausdauertraining mit Hilfe einer Treppenstufe (Step) & hohem Kalorienverbrauch. In Step 1 werden die Grundschriffe zu einfachen Kombinationen zusammengebaut. In Step 2 bzw. 2-3 werden aus Grundschriffen interessante Schrifffolgen.
- ⇒ **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.
- ⇒ **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!
- ⇒ **BodyCond – A:** Intensives Ganzkörperworkout
- ⇒ **F.I.T – A:** Kurzes, hochintensives, athletisches Training 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.
- ⇒ **MusclePump – A:** Kraftausdauertraining mit der Freihantel für den ganzen Körper.
- ⇒ **BBP – A:** Intensives Training für Bauch, Beine & Po.
- ⇒ **Team Rowing – A, 2:** Gelenkschonendes Ganzkörper-Training auf dem Ruderergometer, das für alle Alters- und Fitnesslevel hervorragend geeignet ist.
- ⇒ **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.
- ⇒ **Deep Work – A:** Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig. Es fördert die Fettverbrennung, dient als Cardio-Intervalltraining und ist ein funktionelles Ganzkörpertraining.

Spinning:

- ⇒ **SpinnBasic – 1, A:** 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 2:** Spezielles Herzkreislauftraining in Dauer- oder Intervallform bei motivierender Musik! Ca. 65-85% der MHF.
- ⇒ **Für's Spinning** benötigt Ihr zwei Handtücher, feste Schuhe und eventuell einen Pulsmesser!

- ⇒ **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 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!

