


Kursplan gültig ab 2. Oktober 2023



Kursraum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 / 55 min RückenAktiv-A	8.30 / 55 min RückenAktiv-A	9.00 / 55 min ZumbaGold-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	10.30 / 70 min Yoga-1-2	9.25 / 55 min RückenSanft-A	10.45 / 55 min RückenAktiv-A	10.30 / 85 min AnusaraYoga-2-3	10.40 / 55 min MusclePump-A
	17.00 / 40 min BBP-A	13.00 / 55 min RückenAktiv-A	10.40 / 55 min MusclePump-A		13.30 / 55 min Step1-2	11.45 / 55 min Zumba-A
17.00 / 55 min BodyCond-A	17.45 / 40 min Step1	17.15 / 55 min Zumba-A	17.00 / 55 min BodyCond.-A	16.00 / 55 min Zumba-A	14.30 / 55 min BodyCond-A	14.30 / 55 min TRX-A
18.00 / 55 min RückenAktiv-A	18.30 / 25 min F.I.T.-A	18.15 / 55 min DeepWork-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	19.15 / 55 min Step2-3	19.15 / 55 min TRX-A	18.30 / 55 min MusclePump-A		
	20.05 / 55 min RückenAktiv-A					

Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 / 55 min Zumba-A	9.30 / 55 min Atemtraining-A	9.45 / 55 min Pilates-A	9.30 / 70 min AnusaraYoga-A	10.35 / 40 min Step1-2	10.05 / 55 min RückenAktiv-A	10.00 / 70 min AnusaraYoga-A
	18.05 / 55 min Zumba-A				14.30 / 55 min Pilates-A	11.20 / 30 min Meditation-A
18.15 / 70 min AnusaraYoga-A	19.05 / 55 min Pilates-A	17.30 / 70 min RückenYoga-A	18.45 / 60 min YogaRelax-A			
19.35 / 70 min YogaFlow-A	20.05 / 70 min Anusara-Yoga-1	19.00 / 70 min RückenYoga-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		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		17.30 / 55 min SpinnFun-A	17.15 / 55 min SpinnInterv-A	15.30 / 70 min SpinnFun-A	
19.20 / 55 min SpinnBasic-1		18.45 / 55 min SpinnFun-A	18.35 / 70 min SpinnBerg 2-3			

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

Damit Ihr wisst, was Euch in unseren Kursen erwartet:

Platzreservierung für alle Kurse jeweils am Vortag um 12.00 Uhr auf unserer Homepage bzw. in der App oder 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.
- ⇒ **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 Grundschritte zu einfachen Kombinationen zusammengestellt, in Step1-2 ggfs leichte Variationen der Grundschritte eingebaut. In Step 2-3 werden aus Grundschritten 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's Spinning benötigt Ihr zwei Handtücher, feste Schuhe und eventuell einen Pulsmesser!**
- ⇒ **Team Rowing – A:** Gelenkschonendes Ganzkörper-Training auf dem Ruderergometer, das für alle Alters- und Fitnesslevel hervorragend geeignet ist. Outdoor – nur bei schönem Wetter!
- ⇒ **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 Grundschritte 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!

