


# Kursplan gültig ab 2. Januar 2024



## 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
	9.35 / 40 min Step1-A oder ZumbaStep-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
	10.30 / 55 min RückenSanft-A	13.00 / 55 min RückenAktiv-A	10.40 / 55 min MusclePump-A			11.45 / 55 min Zumba-A
17.00 / 55 min BodyCond.-A	17.00 / 40 min BBP-A	17.15 / 55 min Zumba-A	17.00 / 40 min Mobility-A	16.00 / 55 min Zumba-A	15.30 / 55 min Step1-2	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	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	10.30 / 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	11.15 / 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			17.15 / 55 min SpinnInterv-A	15.30 / 70 min SpinnFun-A	
19.20 / 55 min SpinnBasic-1		18.45 / 55 min SpinnFun-A	18.15 / 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.
- ⇒ **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 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'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 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!

