

Kursraum 1, gültig ab 20. Oktober 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 / 55 min RückenAktiv+A 	8.30 / 55 min RückenVital-A	9.30 / 25 min F.I.T.-A 	8.30 / 55 min RückenVital-A	9.30 / 55 min DeepWork-A 	9.15 / 55 min Athletic-A 	9.30 / 55 min Deep Work-A
10.30 / 40 min BodyCond.-A 	9.30 / 40 min BodyCond.-A 	10.15 / 70 min Yoga-1-2 	9.30 / 55 min MusclePump-A 	10.35 / 55 min RückenAktiv+A 		10.45 / 55 min MusclePump-A
17.00 / 25 min F.I.T.-A	10.30 / 55 min RückenVital-A 	13.00 / 55 min RückenAktiv+A	10.35 / 55 min RückenVital-A 		14.30 / 25 min F.I.T.-A 	
17.30 / 40 min Step 1-2	17.30 / 40 min Step 1	17.15 / 55 min Zumba-A	17.30 / 40 min BBP-A 	17.00 / 55 min RückenVital-A	15.00 / 55 min RückenAktiv+A 	15.30 / 55 min BodyCond.-A
18.15 / 55 min BodyCond.-A	18.15 / 40 min BBP-A	18.15 / 55 min Deep Work-A	18.15 / 55 min Zumba-A 	18.00 / 55 min MusclePump-A 	Specials & Intros vgl. Aushang	16.30 / 55 min Zumba-A
19.15 / 55 min RückenAktiv+A	19.00 / 55 min Zumba-A		19.15 / 55 min Deep Work-A			
20.15 / 55 min MusclePump-1	20.00 / 25 min F.I.T.-A	20.00 / 55 min MusclePump-A 				

Kursraum 2 & Kinderbetreuung (im Kinderzimmer)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15-12.00 Kinderbetreuung	9.15-12.00 Kinderbetreuung	9.15-12.00 Kinderbetreuung	9.15-12.00 Kinderbetreuung	9.15-12.00 Kinderbetreuung		9.15-12.00 Kinderbetreuung
			6.45 / 55 min AnusaraYoga-A			
9.30 / 55 min Zumba-A 		9.30 / 55 min ZumbaGold-A 	9.30 / 70 min AnusaraYoga-1 		10.30 / 85 min AnusaraYoga2-3	10.00 / 70 min AnusaraYoga1
	16.30-19.30 Kinderbetreuung	10.30 / 55 min Pilates-A 	10.45 / 40 min Step 1 	10.35 / 40 min Step 2 		
	18.00 / 55 min Pilates-A 	18.00 / 70 min Anusara RückenYoga-A	16.30-19.30 Kinderbetreuung		14.00-18.00 Kinderbetreuung	15.00-18.00 Kinderbetreuung
18.30 / 70 min AnusaraYoga 1-2	19.00 / 55 min RückenAktiv+A	19.15 / 55 min Step 2-3	18.45 / 55 min Pilates-A	17.15 / 85 min AnusaraYoga2-3 oder YogaSpecial vgl. Aushang!		
19.45 / 55 min ZumbaGold-A	20.00 / 70 min AnusaraYoga-1		19.45 / 85 min YogaRelax-A			

Kursraum 3


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 / 40 min TeamRowing-A 	6.45 / 55 min SpinnFun-A	9.30 / 55 min SpinnFun-A 		9.30 / 55 min SpinnBasic-1 		9.30 / 55 min SpinnFun-A
10.30 / 55 min SpinnFun-A 	10.30 / 55 min SpinnBasic-1 		10.45 / 40 min TeamRowing-A 		16.00 / 70 min SpinnFun-A 	
19.00 / 55 min SpinnBerg-2-3 	18.30 / 40 min TeamRowing-A 	18.45 / 55 min SpinnFun-A 	18.45 / 70 min SpinnBerg-2			
20.00 / 55 min SpinnBasic-1 	19.15 / 55 min SpinnBasic-A 			19.15 / 55min SpinnInterv-2		

Damit Ihr wisst, was Euch in unseren Kursen erwartet:

- ⇒ **Athletic – A:** Kraftentwicklung, Ausdauer, Sprungkraft und Dynamik.
Alltagsrelevantes und sportartübergreifendes Training.
- ⇒ **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:** Abschalten und Entspannen mit Yoga und Meditation
- ⇒ **RückenVital – 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, 1, 2:** Kraftausdauertraining mit der Freihantel für den ganzen Körper. Im 2er-Kurs wird die Trainingsintensität periodisch variiert.
- ⇒ **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.

 **Kurse mit Reservierungsliste:** Ihr könnt am jeweiligen Kurstag ein Spinningrad, einen Platz im Team-Rowing oder im MusclePump reservieren, entweder telefonisch oder persönlich während der Öffnungszeiten. Die Reservierung verfällt mit Kursbeginn, es gilt die Uhr im Kursraum.
Athletic: Reservierung ab freitags möglich.

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!

