

mehr als nur Kurse



bodyART®

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der TCM. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität u. Balance miteinander verbunden. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und man fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Hatha Yoga

Ist die Grundlage des Yoga. Durch das Üben von Asanas (Körperübungen) bleibt dein Körper flexibel und gesund und du erhältst mehr Wohlbefinden. Besonderheiten im Yoga, wie die richtige Atmung werden in diesem Kurs mit verschiedenen Übungen vermittelt. Am Ende der Stunde gibt es eine tiefe Entspannungsphase. Yoga als ganzheitlicher Ansatz für körperliche Vitalität und innere Gelassenheit.

Body & Mind Flow

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Angelehnt an verschiedene Bewegungsformen wie Yoga, bodyArt, Pilates und funktionellem Training verbindet es einzelne, aufeinander abgestimmte Übungen in ruhige, fließende oder dynamische Sequenzen. So werden Kraft, Flexibilität und Balance gleichzeitig trainiert. Es stärkt die Tiefenmuskulatur, strafft den Körper und lässt gleichzeitig den Kopf abschalten.

TRX

Dreidimensionales Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. TRX dient zur Straffung und zum Muskelaufbau aller Muskelpartien - in diesem Kurs kann jeder mitmachen.

Yoga Einsteiger Mittelstufe

Eine eher ruhige, dennoch körperorientierte Stunde - für alle Levels geeignet. Asanas und Atemtechniken werden von Grund auf gelernt - aber auch Fortgeschrittene kommen hier nicht zu kurz und können bewusst die Aufmerksamkeit wieder auf Grundlagen und Details richten. Die Stunde schließt mit einer Entspannungsphase ab.

Pilates

Im Mittelpunkt des Trainings steht das „Powerhouse“, die Körpermitte als Zentrum. Ziel aller Übungen ist es unsere tragende Mitte – die Wirbelsäule -, aufrecht, stabil und beweglich zu halten. Die Konzentration liegt voll und ganz auf dem Körper, der Atmung und der korrekten Ausführung der Übungen - es bringt Körper und Geist in Balance. Pilates als effektives ganzheitliches Körpertraining - verbessert Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten, kräftigt Gelenke und tiefliegende Muskeln, dehnt und entspannt.

Powerboxing

Dynamisches schweißtreibendes Box-Workout, bei dem Elemente aus dem Boxen kombiniert werden. Kontakt-Training an den Sandsäcken fließt mit in diese Powerstunde ein! Das Box-Out-Training beeinflusst nicht nur das Herz- Kreislaufsystem positiv sondern verbessert auch die Koordination und Schnelligkeit.

Indoor Cycling

Herz-/Kreislauftraining in der Gruppe auf speziellen Cycling Bikes zu motivierender Musik und mit Spaßfaktor.

4STREATZ®

Das dynamische Dance Fitness Workout ist für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung. Egal mit welchem Level du in die Stunde kommst, das Programm passt sich deiner Stufe an, damit du nie den Spaß am Schwitzen verlierst. 4STREATZ® beschränkt sich nicht auf einen Musikstil, es vereint die fünf beliebtesten Stile Aerobic, House, Jazz, Hip-Hop und Latino harmonisch zu einem mitreißenden Gesamterlebnis.

WSG -

Wirbelsäulengymnastik Stretch & Relax
Wirbelsäulenspezifische Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zum Ausgleich von einseitigen Alltagsbewegungen, die muskuläre Dysbalancen zur Folge haben.

Präventionskurs

Wirbelsäulengymnastik

hier liegt der Fokus mehr auf Kraft und Stabilisierungsübungen.

Präventionskurs

Yin Yoga

Besteht aus passivem, total entspanntem Halten von Yogastellungen über eine gewisse Zeit. Während wir im dynamischen Yoga den Fokus auf die Muskulatur setzen und aktiv agieren, sind wir im Yin Yoga passiv, innerlich wie äußerlich. Dadurch entsteht eine tiefe Entspannung und Erdung

TBC

Figur formendes Ganzkörpertraining kombiniert mit Cardioeinheiten. u. a. mit Einsatz von Steps und Equipment, zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes.

Workout

Ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Equipment (Tubes, Kleinhanteln, Bänder, etc.) um die Muskulatur zu kräftigen und den Körper zu formen. Am Ende der Stunde werden intensivere Stretching & Entspannungselemente integriert.

Zumba®

„ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein ZUMBA®-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.“

Zirkeltraining Turm

Eine Kombination von funktionellen Übungen am Turm, die nacheinander absolviert werden. Super effektiv und macht Spaß!!!

Vitos Dance

Eine Mischung aus Tanz-, Kraft- und Kardioelementen. Verschiedene Tanzarten wie Salsa, Reggaeton, Merengue, HipHop, Tango, Cumbica zu Pop, Techno, House und Aerobic Musik sind Bausteine eines koordinativen Kraft- und Kardiotrainings. Bringt bei allen Teilnehmern eine gute Laune. Hier findet jeder Tanzbegeisterte das passende für sich!

Balance - Stretch & Relax NEU

Der Fokus dieser Stunde liegt auf ganzheitlichen Bewegungsübungen, die den Körper mobilisieren sowie die Balance und Flexibilität fördern. Die Stunde schließt mit einer längeren Entspannungsphase ab.

Kursplan



Montag

09.30 bis 10.30 Uhr
Workout
Victor R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Yoga Einsteiger – Mittelstufe
Sandra R2

17:15 bis 18.15 Uhr
WSG
Jean-Philippe R1

18.30 bis 19.00 Uhr
TRX neue Zeit
Mo Trainingsfläche

18.15 bis 19.15 Uhr
Indoor Cycling
Gert R1

19.00 bis 19:45 Uhr
neue Zeit
Zirkeltraining Turm
Mo Trainingsfläche

19.15 bis 20.15
Yoga Einsteiger – Mittelstufe
Sandra R2

20.15 bis 21.15
Vito's Dance
Victor R1

Dienstag

09.30 bis 10.30 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

10.30 bis 11.30 Uhr **NEU**
Balance Stretch & Relax
Sandra R2

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.00 bis 19.00 Uhr
Indoor Cycling
Gert R1

18.00 bis 19.00 Uhr
bodyART®
Janni R2

18:45 bis 19:15 Uhr
Zirkeltraining Turm NEU
Trainer Trainingsfläche

19.15 bis 19.45 Uhr
Faszientraining
R2

19.15 bis 20.15 Uhr
Zumba®
Marcel R1

20.15 bis 21.15 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

Mittwoch

09.30 bis 10.30 Uhr
WSG
Jean-Philippe R1

10.45 bis 11.45 Uhr
TBC
Victor R1

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.00 bis 19.00 Uhr
Zumba®
Marcel R1

19.00 bis 20.15 Uhr
Hatha Yoga
Dagmar R2

18:45 bis 19:15 Uhr
Zirkeltraining Turm NEU
Trainer Trainingsfläche

20.15 bis 21.15 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

Donnerstag

09.30 bis 10.30 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Pilates
Nicole R2

17:45 bis 18.15 Uhr
Faszientraining
R2

18:00 bis 19:00 Uhr

18:00 bis 19.00 Uhr
WSG Stretch & Relax
Jean-Philippe R2

18.30 bis 19.00 Uhr
TRX
Mo Trainingsfläche

18.30 bis 19.30 Uhr
Pilates
Dagmar R2

19.00 bis 19.45 Uhr
Zirkeltraining Turm
Mo Trainingsfläche

19:30 bis 20:30 Uhr
4STREATZ
Tina R1

Freitag

08.15 bis 09.15 Uhr
WSG
Jean-Philippe R1

09.30 bis 10.30 Uhr
WSG Stretch & Relax
Jean-Philippe R2

10:45 bis 11.45 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.00 bis 19.15 Uhr
Powerboxing
Karl R1

18.30 bis 19.30 Uhr
Body & Mind Flow
Sandra R2

19.30 bis 20.30 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

Samstag

08.45 bis 09.45 Uhr
Indoor Cycling
Stephan R1

10.00 bis 11.00 Uhr
Vito's Dance
Victor R1

11.15 bis 12.15 Uhr
Workout
Victor R1

Sonntag

10.00 bis 11.00 Uhr
Vito's Dance
Victor

10.15 bis 10.45 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

11.00 bis 12.00 Uhr
Workout
Dagmar R1

11:00 bis 11:30 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

11.45 bis 12.15 Uhr
Faszientraining
Trainer Trainingsfläche

12.15 bis 13.30 Uhr
YIN Yoga
Dagmar R2
(1. & 3. Sonntag)

Kursplan ab dem
01. Februar 2018