

KURSÜBERSICHT AB 8. APRIL 2024

MONTAG

09:00	BODYART® 80 Min. Peggy	
10:00	Aqua Fit 45 Min. Ilona	
10:30	Wirbelsäule 60 Min. Peggy	
10:55	Aqua Power 45 Min. Ilona	
11:45	Yoga Wellness 70 Min. Prischka	
17:00	Wirbelsäule 50 Min. Romeyo	
17:15	Functional Fitness* 60 Min. Regina	
17:30	Piloxing 50 Min. Angela	
17:30	Aqua Fit 45 Min. Sergej	
18:00	Fitness Pump 50 Min. Romeyo	
18:25	Aqua Power 45 Min. Sergej	
18:30	DEEPWORK® 60 Min. Cordula	
19:00	Fatburner XTREME 30 Min. Romeyo	NEU
19:40	Pilates 60 Min. Romina	

DIENSTAG

09:00	DEEPWORK® 50 Min. Cordula	
09:30	Aqua Fit 45 Min. Luba	
10:00	Wirbelsäule 50 Min. Cordula	
10:30	Qi Gong 60 Min. Luba	
11:00	Salsation® 60 Min. Yvonne	
11:40	Klangschale 60 Min. Luba	
17:30	Bodyworkout 50 Min. Ilona	
17:30	Cycling 75 Min. Tamsin	
18:30	Zumba® 50 Min. David	
18:30	Aqua Fit 45 Min. Ilona	
19:00	Vinyasa Yoga 80 Min. Fanit	
19:25	Aqua Power 45 Min. Ilona	
19:30	Core 50 Min. David	

MITTWOCH

09:30	Bodyworkout 50 Min. Birgit H.	
10:00	Yoga Wellness 80 Min. Birgit N.	
10:30	Drums Alive® 50 Min. Birgit H.	
10:30	Aqua Gym 45 Min. Monika	
11:25	Aqua Gym 45 Min. Monika	
11:30	Stretch/Relax 50 Min. Birgit H.	
16:30	Fatburner XTREME 50 Min. Yvonne	
17:30	Wirbelsäule 50 Min. Marco	
17:45	Cycling 60 Min. Yvonne	
18:15	Functional Fitness* 60 Min. Markus	
18:30	Fitness Pump 50 Min. Marco	
19:30	Bodyweight 60 Min. Markus	
19:30	Aqua Fit 45 Min. Marco	

DONNERSTAG

09:00	Wirbelsäule 50 Min. Niels	
09:30	Aqua Fit 45 Min. Sylvia	
10:25	Aqua Power 45 Min. Sylvia	
10:00	Faszien 50 Min. Niels	
11:00	Yin Yoga 70 Min. Birgit N.	
11:00	Core 30 Min. Niels	
16:30	Zumba® 50 Min. Angela	
17:30	Bodyworkout 50 Min. David	
17:30	Core 50 Min. Angela	
18:30	BODYART® 75 Min. Dani	
18:30	Dance 50 Min. David	
19:00	Aqua Fit 45 Min. Ilona	
19:55	Aqua Power 45 Min. Ilona	

FREITAG

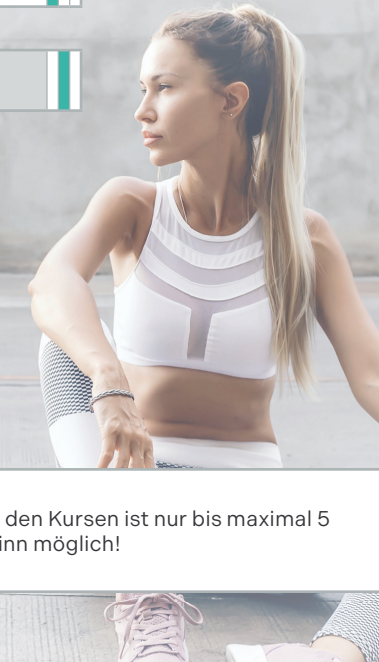
08:45	BODYART® 70 Min. Peggy	
10:00	Stretch 60 Min. Peggy	
10:00	Aqua Fit 45 Min. Erica	
10:55	Aqua Power 45 Min. Erica	
11:15	Salsation® 60 Min. Yvonne	
16:00	Bodyworkout 50 Min. Tamsin	
17:00	Faszien meets Wirbelsäule 50 Min. Tamsin	
18:00	Yoga Wellness 90 Min. Birgit N.	
09:00 - 18:00 Uhr Open Stage**		

SAMSTAG

09:00	Bodyworkout 50 Min. Antje	
10:00	Cycling 60 Min. Ela	
10:00	Dance 50 Min. Sergej	
11:10	Pilates 60 Min. Ela	
11:15	Vinyasa Yoga 60 Min. Silvia R.	
11:00	Aqua Fit 45 Min. Sergej	
11:55	Aqua Power 45 Min. Sergej	
13:00 - 20:00 Uhr Open Stage**		

SONNTAG

09:00	Wirbelsäule 60 Min. Alex/Alena	
10:10	Hatha Yoga 70 Min. Alex/Alena	
11:30	Zumba® 50 Min. Angela	
12:30	Latin Dance 50 Min. Jay Jay	
13:30	Street Dance 50 Min. Jay Jay	
16:45	Bodyworkout 60 Min. Marco	
18:00	Fatburner 60 Min. Marco	



Body Strength
Body & Mind
Cardio
Pool
Türkis kennzeichnet den Kursraum
Studio 1
Studio 2
Pool / Floor

Die Teilnahme an den Kursen ist nur bis maximal 5 Min. vor Kursbeginn möglich!

BESCHREIBUNGEN DER KURSE

AQUA FIT:

Gelenkschonendes Training im Wasser fördert das Gleichgewicht und ist ein effektives Ganzkörpertraining.

AQUA GYM:

Besonders geeignet für Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparats.

AQUA POWER:

Kräftigung und Straffung mit Zusatzgeräten (Poolnudeln, Handschuhe, Sticks, Hanteln).

BODYART®:

Elemente aus Yoga und Bewegungstherapie verbinden sich mit japanischem Do-In und klassischen Atemtechniken - eine Synergie aus Training und Entspannung.

BODYWEIGHT:

Ein Ganzkörpertraining, das zur auch zur Verbesserung von Stabilität und Mobilität beiträgt. Durch hohe Wiederholungszahlen wird die Muskulatur definiert und gekräftigt.

BODYWORKOUT:

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer, mit funktionellen Elementen.

CORE MOBILITY | CORE-TRAINING:

Eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte.

CYCLING:

Hochwirksames Training auf Spezialfahrrädern, welches die Herz-Kreislauf-Leistung verbessert. Für alle Altersstufen und jedes Fitnesslevel.

*Mit Grundkenntnissen.

DANCE:

Verschiedene Tanzformen werden verbunden mit dynamischen Aerobicbewegungen.

DEEPWORK®:

Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

DRUMS ALIVE®:

Die Choreografien des Kurses steigern die physische sowie die mentale Fitness. Traditionelle Aerobic-Elemente treffen auf den energiegeladenen Rhythmus der Trommeln.

FASZIEN TRAINING:

Das Training zielt darauf ab, die Faszien im Körper zu mobilisieren. Dabei handelt es sich um Bindegewebsstrukturen, die unter anderem die Organe und Muskeln wie eine dünne Haut überziehen. Verhärtet und verkleben sie, kann das die Beweglichkeit einschränken und es treten evtl. Schmerzen auf.

FATBURNER:

Den Fettabbau förderndes Ausdauertraining mit einfachen Choreographien bei mäßiger Intensität (mit oder ohne Step).

FATBURNER XTREME:

Ein Workout, wo Du alles geben musst. Geh mit athletischen und kampfartartigen Bewegungen an Deine Grenzen und hab jede Menge Spaß.

FITNESS PUMP:

Langhanteltraining mit zahlreichen Wiederholungen von unkomplizierten Bewegungen zur Stärkung der Muskulatur.

FUNCTIONAL FITNESS:

Unter Anleitung eines Trainers findet ein individuelles Training (Indoor sowie outdoor möglich) statt.

KLANGSCHALE:

Die Vibrationen von Klangschalen übertragen sich auf den Körper und bewirken eine tiefgehende, sanfte Gewebemassage, die Körper und Geist beruhigt und die Tiefenentspannung fördert.

LATIN DANCE:

Verbindet Bewegungen, Schritte und Figuren aus Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive. Die ständige Bewegung bringt Spaß und Energie.

MOBILITY & STRETCH:

Dieses effektive Training verbessert die Beweglichkeit, optimiert den passiven Bewegungsapparat (Sehnen, Bänder, Gelenkapseln, etc.), kräftigt die Muskulatur und mobilisiert die Faszien.

OPEN STAGE:

Das Studio steht unseren Mitgliedern und Gästen zum individuellen Training zur Verfügung.

PILATES:

Die Übungen sind eine Symbiose aus Atmung und Bewegung. Es kräftigt und dehnt die Rumpfmuskeln und mobilisiert die Gelenke.

PILOXING®:

Ist ein Non-Stop-Intervall-Training, bestehend aus den Elementen: Pilates, Boxen und Tanz.

QI GONG:

Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen beleben den Körper, bringen Lebensenergie (Qi) zum Fließen, bewirken Ruhe und Zufriedenheit.

SALSATION®:

Ist ein revolutionäres Dance Workout aus Venezuela, das funktionelles Training mit innovativen Tanzbewegungen verbindet.

STREET DANCE:

Sammelbegriff für urbane, auf der Straße und in Clubs entstandene Tanzformen. Funk, Hip-Hop und elektronische Tanzmusik bilden dafür die Grundlage.

STRETCH/RELAX:

Leichtes Training zur Entspannung von Körper und Seele sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit.

VINYASA YOGA:

Auf Hatha Yoga basierend, allerdings kraftvoller und dynamischer. Zielt darauf ab, die körpereigene Balance (wieder)herzustellen.

WIRBELSÄULE:

Spezielle Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur, welche die Koordination und Körperwahrnehmung verbessern.

YIN YOGA:

Ein ruhiger, meditativer und passiver Yogastil. Die Übungen werden größtenteils im Sitzen und Liegen ausgeführt und einige Minuten gehalten. Eine lange Entspannung beendet die Stunde.

YOGA WELLNESS | HATHA YOGA:

Verbindet Haltung, Atmung und Entspannung zu einem Ganzkörperprogramm und hilft, Stress abzubauen.

ZUMBA®:

Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten zu internationaler Musik. Die dynamische Basis für effektives Intervalltraining.

