

Kursplan 2018

Studio für Prävention
und Gesundheitssport



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00							
9.30							
10.00	(E) Bauch, Beine, Po	(E) Happy Morning Mix	(A) All in one		(E) Rücken Fit		
10.30				(E) Pilates		ZUMBA (A)	ZUMBA (A) (A) Indoor-Cycling
11.30							
14.00							
15.00							
17.30	(E) Rücken Fit						
18.00							
18.15							
18.30	(F) Step-Party (F) Indoor-Cycling		(E) Rücken Fit (A) (18:15) Indoor-Cycling	(A) BBP Workout			(A) Alle
19.00							(E) Einsteiger
19.15							(F) Fortgeschrittene
19.30	(A) Body -Styling	ZUMBA 2 (A)	(A) Power-Hour	(E) Chi-Toning (A) Indoor-Cycling	(A) Thai-Bo		Highlights: siehe Aushang
20.00							

Öffnungszeiten: Montag: 9.00 - 12.30 und 15.00 - 22.00

Donnerstag: 8.00 - 22.00

Dienstag: 8.00 - 22.00

Freitag: 9.00 - 22.00

Mittwoch: 9.00 - 12.30 und 15.00 - 22.00

Samstag: 10.00 - 17.00 Sonntag: 10.00 - 16.00

An Feiertagen geschlossen!

Kursbeschreibungen:

Hier findet Ihr kurze Informationen zu den Kursen.

BBP:

Bauch-Beine-Po-Workout
Effektives Ganzkörpertraining (auch mit verschiedenen Kleingeräten wie Hanteln, Bälle oder Theraband) wobei vor allem auf die weiblichen Problemzonen (plus Rücken) eingegangen wird. Eine super Stunde für alle, die sich keine Choreographie merken wollen.

Chi-Toning

Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten (Hanteln, Therabänder, Aerosteps)
Das Augenmerk der Gymnastik führt zu einem äußerst effektiven Kraft-Ausdauer-Stretchprogramm und mit Balance-Übungen einen ausgeprägten Ablauf, bei dem auch Atmung und Entspannung nicht zu kurz kommen.
Eine tolle Mischung aus Yoga, Pilates und Rücken stärkenden Bewegungen.

Trainieren Sie abwechslungsreich Ihre Tiefenmuskulaturen.
Sehr gut auch für Rückenpatienten geeignet.
Finden Sie Ihr Gleichgewicht bei entspannter Musik.
Unsere Instruktorin freut sich auf Sie !

Functional Training Gruppentraining

Unser Programm für ein besseres Lebensgefühl

→ Funktion → Kraft → Ausdauer
→ Dehnung

→ Neu und exklusiv im Fitness Forum

Functional Training verbessert effektiv Ihre Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer und Flexibilität. Anstatt an den Geräten Gewichte zu heben oder um den See zulaufen, wird bei diesem Training der Körper multifunktional angesprochen.

Egal ob Sie Gewicht reduzieren möchten, einen Waschbrettbauch anstreben oder einfach nur etwas für Ihre Gesundheit tun wollen.

Hier das Wichtigste in Kürze:

- Trainieren in unterschiedlichen Ausrichtungen und Intensitäten (z.B. Langhantel, Balance-Pads, Bändern, kurze Hanteln etc.) und viel Körpereinsatz
- Trainiert wird entweder eine vorgegebene Anzahl von Wiederholungen oder auf Zeit
- Anleitung durch Euren Trainer in der Gruppe mit super Motivation-Musik
- Geeignet für Trainierte, die neue Trainingsimpulse möchten
- Hallentraining / Bei schönen Wetter im Freien
- ungewöhnliche Übungen zur Verbesserung der Motorik und Kraft.

Happy Hour

Ein Aerobic-Training im optimalen Fettstoffwechselbereich!
Einfache Schrittkombinationen ermöglichen auch Einsteigern ein schweißtreibendes und effektives Training zu moderner Musik mit großem Fun-Faktor.
Gemischt mit Bodystyle Elementen. Zusätzliches Training mit z.B. Lang-oder Kurzhanteln etc. Muskelpower für Sie!

Thai Bo

Frische Ideen, die für den richtigen Kick sorgen.
Thai Bo gehört heute zu den beliebtesten Fitness-Sportarten auf der Welt.
Das ist kein Wunder, denn die rasanten Mischung aus Aerobic, Tanz und asiatischer Kampfkunst ermöglicht ein Schweißtreibendes Ganzkörper-Workout. Die Kombination aus Punches, Kicks, und Fights zieht jeden schnell in seinen Bann.

Yoga

Machen Sie sich körperlich und geistig fit mit unserem Yogakurs. Yoga wird seit Jahrhunderten sowohl zur Sammlung und Konzentration des Geistes als auch zur Erlangung körperlicher Fitness genutzt.
Sanfte aber auch fordernde Übungen bringen Sie in Balance und bieten gleichzeitig ein ganzheitliches Work-Out für Ihren Körper. Tanken Sie Kraft für Körper und Seele und nehmen Sie stets ein wenig davon mit in den Alltag. Für alle Interessierten geeignet!

Pilates

Ein neues Körpergefühl, eine aufrechte Haltung und verbesserte Körperwahrnehmung sind das Ergebnis dieses Programms von J.H. Pilates.
Aktuelle Erkenntnisse der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik fließen in die klassischen Pilatesübungen (mit und ohne Hilfsmittel, Aerostep, Rondo-Bälle) ein.
Fließende Bewegungsabläufe stimulieren die Tiefenmuskulatur und mobilisieren gleichzeitig die Wirbelsäulengelenke.
Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller zentralen Muskelpartien formen und straffen den Körper, lösen Verspannungen und beugen so Rückenschmerzen vor.
Für Jedermann/frau

Pump-Workout

Das original Langhantel-Training aus Neuseeland.
Ein athletisches Ganzkörper-Workout, welches die Hauptmuskulgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschritten definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch die individuelle Gewichtswahl der Langhantel selbst bestimmen.
Ein qualifizierter Instruktor führt sicher durch die Bewegung und Ausführung der Übungen.
Jede Stunde verspricht Spaß und effektives Training bei maximaler Sicherheit für die Gesundheit der Teilnehmer.

Step-Aerobic

Optimales Herz-Kreislauf-Training mit Reebok Steps (höhenverstellbarer Plattform).
Optimale Kräftigung und Straffung für die Beine und den Po.
Abwechslungsreiche Choreographien machen jede Stunde zu einem Erlebnis.
Unsere begeisterten Kursleiter bringen Sie sehr schnell auf motivierende Weise zum Schwitzen. Das müssen Sie erleben!

Rücken-Fit:

Funktionelles Kräftigungsprogramm speziell für Rücken und Rumpfbereich.
Ausgewogene Dehnübungen sind ein wichtiger Bestandteil dieser eher ruhigen Stunde.
Ideal bei allen Rückenbeschwerden und auch für ältere Aktive.
Bilden Sie sich Ihr eigenes muskulöses Stützkorsett!
Rücken-Fit ist aufgrund seiner speziell ausgebildeten Trainer ein Präventionskurs nach §20 und ist somit Krankenkassen unterstützt.

Morning-Mix (Bodyshape)

Ein Kraft-Ausdauer Programm für den ganzen Körper. Morning-Mix besteht aus Aerobic, Kondition und Übungen mit Kleingeräten (z.B. Tubes, kurze Hanteln etc.)
Eine tolle Mischung aus Kondition und Body-Workout!

Zumba

Der Fitnessrenner bekannt aus dem TV.
Elemente aus verschiedenen Tänzen, So viel Spaß machte Training noch nie !
Zumba ist ein neuartiges Workout, bei dem der Spaß im Vordergrund steht.
Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen, Spaß zu haben und optimal Fett zu verbrennen.
Wir lieben was wir tun!
Ihre Zumba-Trainer

Step and Shape

Super für Einsteiger!
Trainieren Sie auf unseren Reebok Steps (höhenverstellbare Plattformen).
Optimale Kräftigung und Straffung vor allem für die Beine und den Po.
Abwechslungsreiche Choreographien machen jede Stunde zu einem Erlebnis.
Unser begeisterter Kursleiter bringt Sie schnell auf motivierende Weise zum Schwitzen.
Zusätzlich arbeiten Sie im BBP Workout, sodass sich die Stunde aufteilt

→ Kraft und Ausdauer.
Das müssen Sie erleben!
Ihr Aerobic Instruktor freut sich auf Sie !