

KURSPLAN ab 01.03.2010

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten
10.00 – 11.15 Yoga für den Rücken* (Präv.)	9.30 – 10.30 PZG	10.30 – 11.30 PZG	10.15 – 11.15 WSG	10.30 – 12.00 Rückbildung**		10.30 – 11.30 Pilates*		10.00 – 11.15 Yoga*	10.30 – 11.30 PZG & Flexi Bar*	10.30 – 11.20 PZG		10.15 – 11.45 Yogilates	10.30 – 11.20 PZG*
										11.30 – 12.20 Step 1-2			11.30 – 12.30 3 in 1
	17.00 – 18.00 PMR*** <i>Grundkurs AB 8.03.</i>		17.15 – 18.15 Taiji Chuan*** <i>Grundkurs AB 9.03.</i>			17.00 – 18.00 Shaolin Kung Fu*** <i>Grundkurs AB 11.03</i>		17.00 – 18.15 Yoga für den Rücken* (Präv.) <i>AB 5.03.</i>					
18.00 – 19.15 Yoga*	18.10 – 19.10 BodyArt	18.20 – 19.35 Taiji Chuan 2	18.30 – 19.30 WSG (Präv.) <i>AB 2.03.</i>	18.30 – 19.30 Pilates*	18.00 – 18.50 PZG & Flexi Bar*		18.00 – 18.50 PZG		18.30 – 19.30 Power-express				
19.25 – 20.40 Yoga* (Präv.)	19.20 – 20.10 Fatburner	19.45 – 20.45 Langhantel*	19.50 – 20.40 Step 2	19.40 – 20.55 Yoga 2*	19.00 – 19.50 Fatburner	19.00 – 20.00 3 in 1	18.55 – 19.55 Pilates* (Präv.) <i>AB 4.03.</i>	18.25 – 19.25 WSG (Präv.) <i>AB 5.03.</i>				KURSKENNZEICHNUNG	
20.45 – 21.45 Yoga* (Präv.)		20.55 – 21.45 PZG	20.45 – 21.50 Punch & Kick		20.00 – 20.50 PZG & Flexi Bar*	20.10 – 21.10 Orient Tanz*** <i>Grundkurs AB 4.03.</i>	20.00 – 21.00 Hip Hop	19.35 – 20.50 Yoga*				ohne alle 1 Einsteiger 2 Mittelstufe * nur mit Kurskarte ** 10er Karte *** kostenpflichtig	

KURSBESCHREIBUNGEN

WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK)

60 min

Ein gezieltes Übungsprogramm zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule gekräftigt und die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt. Effektiv und gleichzeitig entspannend für Körper und Geist.

ZIEL: Beweglichkeitsförderung, Kräftigung der Stütz- und Muskulatur, Vorbeugung vor Haltungsschwächen und -schäden.

3 IN 1 - EFFEKTIV WORKOUT

60 min

Ob es um die gute Haltung, eine verbesserte Koordination, Kräftigung oder Ausdauer geht, in diesem komplexen Programm findet jeder ein überzeugendes, effektives Ganzkörpertraining.

ZIEL: Mit geringem Zeitaufwand werden Koordination, Kraft und Ausdauer optimal trainiert.

PUNCH & KICK

60 min

Ein konditionell anspruchsvolles Ganzkörperprogramm, das aus für das Kampftaining typischen Arm- und Beinbewegungen aufgebaut ist. Ein Trainingsprogramm für ambitionierte Fitnessfans zu mitreißender Musik.

ZIEL: Ein höheres Fitnessniveau, Stressabbau, »Kampf« gegen Trägheit und Fett, verbesserte Schnellkraft und Spaß.

LANGHANTELTRAINING

60 min

Ein sehr effektives Ganzkörpertraining in der Gruppe, das mit einer speziell für den Kursbereich entwickelten Langhantel und Musik durchgeführt wird. Mit diesem Kurs wählst Du eine der schnellsten Möglichkeiten, Deinen Körper optimal zu definieren.

Da die Gewichte variiert werden können und die Übungen einfach sind, ist dieser Kurs für Einsteiger, Fortgeschrittene, Männer und Frauen gleichermaßen interessant.

ZIEL: Kraftausdauer, Muskelstraffung und Körperdefinition (Anmeldung an der Bar für diesen Kurs erforderlich!).

STEP

50 min

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit dem Step, das durch die höhenverstellbare Plattform nebenbei auch noch die Muskulatur des Unterkörpers kräftigt. Je nach Schwierigkeitsstufe (1-3) werden die unterschiedlichen Stepschritte zu einfachen oder komplexen und anspruchsvollen Choreographien kombiniert. Bei höherem Trainingslevel auch mit kleinen Sprüngen und Drehungen. Das Step bringt immer eine gewisse Struktur in den Kurs, an dem es sich »festhalten« lässt, also keine Angst auch mal den Kursraum zu betreten...

ZIEL: Herz-Kreislauf-Training, Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Fettverbrennung bei gelenkschonendem Training, Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur.

FATBURNER

50 min

Das ist der richtige Kurs zum Auspowern und natürlich zum Fettverbrennen. Fließende Schritte im Takt lassen dich auf Wolken schweben – ein Kurs ohne harte Beats und schwierige Choreographien. **ZIEL:** Fließende Bewegungen richten den Körper auf, lösen Blockaden bzw. Verspannungen, stärken das Herz-Kreislaufsystem und regen den Körper zur Fettverbrennung an.

PILATES

60 min/90 min

Im Zentrum des Trainings steht das »Powerhaus«, also der untere Rückenbereich, plus Bauch und Po. Alle Bewegungsabläufe werden mit einer fließenden pilates-typischen Atmung verbunden. Je stärker die Mitte ist, desto strammer die Haltung, desto anmutiger die Bewegungen, desto balastbarer letztendlich auch der Rücken.

ZIEL: Stärkung der Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur unter Einbeziehung des Beckenbodens.

TAIJI CHUAN

75 min

Eine sehr alte Kampfkunst, deren Schwerpunkt vor allem auf dem Gebiet der körperlichen und geistigen Gesunderhaltung liegt. Typisch für Taiji Chuan sind die entspannten, weichen Bewegungen, die vor allem Beine, Hüfte, Schultern und Arme mit einbeziehen.

ZIEL: Erhalt und Steigerung des allgemeinen Fitnesslevels, Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Kraft.

PZG (PROBLEMZONENGYMNASTIK)

50 min/60 min

Training zur Körperkräftigung, speziell von Beinen, Gesäß, Bauch und Armen. In jedem Fall ein Ganzkörperworkout, denn Problemzonen sind ja relativ und unterschiedlich.

ZIEL: Verbesserung der Muskelkraft und -ausdauer, Gewebestraffung und Körperkomposition.

PZG & FLEXIBAR

50 min

Das Training verkörpert eine neue Methode zur Festigung des Bindegewebes, zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Erhöhung des Stoffwechsels, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, zum Ausgleich muskulärer Disbalancen. **ZIEL:** Die Anwendung verbindet Kraft-, Ausdauer- und Tiefenmuskulaturtraining sowie ein Training zur Haltungs- und Bewegungsstabilisierung.

RÜCKBILDUNG

90 min

Ein Programm für junge Mütter. Grundlage dieses Trainings ist der Inhalt der Problemzonengymnastik, wobei der Schwerpunkt besonders auf dem Aufbau der strapazierten Muskulatur liegt. Ein leichtes Ausdauertraining ist integriert. Dieser Kurs ist auch einzeln buchbar. **ZIEL:** Kräftigung von Beckenboden und »vernachlässigter« Muskulatur, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Aufbau von Beweglichkeit und Koordination.

YOGA

75 min

Durch Yoga werden Atmung und Körperhaltung verbessert, die Durchblutung angeregt, Sinnlichkeit und Bewusstsein nachhaltig gefördert. Körper- und Atemübungen, sowie Tiefenentspannung gleichen den aktiven und passiven Anteil in uns aus. Mit großer Ruhe und gesamelter Aufmerksamkeit, sanft aber wirkungsvoll, helfen die Übungen des Yiga, Stress und Blockierungen abzubauen.

ZIEL: Anspannung-Entspannung, Körperbewusstsein und Konzentration, Abbau von Stress.

POWER EXPRESS

60 min

Dieses Ganzkörper-Workout wid aufgrund der besonderen Rhythmik zu einem hochintensiven Training. Durch den Wechsel von Kraft- und Ausdauer-elementen, sowie durch funktionelle, stabilisierende und körperaufrichtende Bewegung wird der gesamte Muskelapparat und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

ZIEL: Intensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

HIP HOP

60 min

Ein energiegeladenes Training, bei dem in Sachen Temperament nichts zurückgehalten werden muss.

ZIEL: Verbesserung der »Herz-Kreislauf-Größen«, Steigerung der Koordinationsfähigkeit, optimale Fettverbrennung und viel Spaß!

YOGILATES

90 min

Der Kurs vereint zwei Trainingssysteme zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept, das alles verspricht, was man zum »fit« sein braucht: Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft und Stabilität.

ZIEL: Der ganze Körper wird ins Lot gebracht.

BODYART

60 min

Bodyart verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO In, eigenen Positionen und klassischen Atem-techniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.

ZIEL: Ziel ist es, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten.