

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
7:00														
8:00														
9:00		8:30 - 9:30 <b>Pilates I</b> Carina S.												
10:00	9:30 - 10:30 <b>Fit-Mix</b> Anita		9:00 - 10:00 <b>Workout Mix</b> Miriam		9:30 - 10:30 <b>Pilates I</b> Anita			9:00 - 10:00 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Thomas G.					9:30 - 10:25 <b>Workout Mix</b> Clarissa	9:30 - 10:25 <b>Spinning@ Basic</b> Mathias C.
11:00	10:30 - 11:30 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Anita					10:35 - 12:00 <b>Yoga Vidya</b> Susanne					11:00 - 11:55 <b>Jumping Fitness*</b> Claudia/ Eva S.			10:30 - 11:30 <b>Spinning@ Shape &amp; Fun *</b> Mathias C.
12:00														
13:00						12:30 - 13:25 <b>Jumping Fitness*</b> Kathrin/ Dani		12:15 - 13:15 <b>Langhantel Mix I</b> Eva S.		12:00 - 13:00 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Miriam				
14:00														
15:00	15:00 - 15:55 <b>Pilates I</b> Anita													
16:00	16:00 - 16:55 <b>Zumba®</b> Bianca	16:00 - 16:55 <b>Jumping Fitness*</b> Lynn	16:00 - 16:55 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Thomas G.	16:00 - 16:55 <b>Yoga</b> Anna	16:00 - 16:55 <b>Workout Mix</b> Eva S.		16:00 - 16:55 <b>Zumba®</b> Bianca		16:00 - 17:00 <b>Step I-II</b> Kathrin					
17:00	17:00 - 17:55 <b>Langhantel Mix I*</b> Dani	17:00 - 17:55 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Thomas G.	17:00 - 17:55 <b>Step I</b> Kathrin	17:00 - 17:55 <b>Power Yoga *</b> Andrea	17:00 - 17:55 <b>Langhantel Mix I*</b> Eva A.	17:00 - 17:55 <b>Jumping Fitness*</b> Bianca		17:00 - 17:55 <b>Power Yoga</b> Lina	17:00 - 17:55 <b>Power-Workout Zirkel/Station</b> Peter H.	17:00 - 17:55 <b>Spinning@ Basic</b> Waltraud				
18:00	18:00 - 18:55 <b>Step I-II</b> Dani	18:00 - 18:55 <b>Spinning@ Shape &amp; Fun</b> Sebastian	18:00 - 18:55 <b>Langhantel Mix II</b> Sabine/ Björn	18:00 - 18:55 <b>Pilates I-II</b> Carina S.	18:00 - 18:55 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Thomas G.	18:00 - 18:55 <b>Spinning@ Basic *</b> Waltraud	17:30 - 18:25 <b>Hip Hop Einsteiger</b> Leo	18:00 - 18:55 <b>Spinning@ Shape &amp; Fun</b> Mathias C.	18:00 - 18:55 <b>Workout Mix *</b> Andrea	18:00 - 18:55 <b>Spinning@ Shape &amp; Fun</b> Peter H.			17:30 - 18:25 <b>Zumba®</b> Jessica	
19:00	19:00 - 20:00 <b>Power-Workout Station/Zirkel</b> Claudia	19:00 - 19:55 <b>Spinning@ Shape &amp; Fun</b> Peter B.	19:00 - 19:55 <b>Power-Workout Zirkel/Station</b> Paul	19:00 - 19:55 <b>Spinning@ Shape &amp; Fun</b> Moni/ Carina W.	19:00 - 19:55 <b>Langhantel Mix III</b> Claudia	19:00 - 19:55 <b>Spinning@ Shape &amp; Fun</b> Mathias K.	18:30 - 19:25 <b>Jazz Einsteiger</b> Leo	19:00 - 19:55 <b>Kombi Spinning@ Workout</b> Thomas J.	19:00 - 20:00 <b>Langhantel Mix II</b> Team	19:15 - 20:15 <b>Sunset Yoga *</b> Andrea			18:30 - 19:25 <b>Langhantel Mix I*</b> Björn	18:30 - 19:25 <b>Jumping Fitness*</b> Jessica
20:00	20:10 - 21:10 <b>Zumba®</b> Jorge	20:15 - 21:15 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Thomas G.	20:00 - 21:00 <b>Zumba® Toning</b> Jessica	20:00 - 21:00 <b>Kombi Spinning@ Workout</b> Carina W./ Moni	20:00 - 20:55 <b>Zumba®</b> Lisa		20:30 - 21:55 <b>Jazz Fortgeschr.</b> Leo	20:00 - 20:55 <b>Jumping Fitness*</b> Carina W./ Paul						
21:00						21:00 - 21:55 <b>Jumping Fitness*</b> Lisa								
22:00														

### **Fit-Mix**

Um fit in den Tag zu starten bietet der Kurs ein lockeres Cardiotraining und Kräftigungsprogramm. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln und Tubes kommt im Rhythmus der Musik auch der Spaßfaktor nicht zu kurz. Diese Fitness-Gymnastik richtet sich vor allem an die reifere Generation, die hier schonende Belastungsreize findet.

### **Jumping-Fitness**

Beim Jumping kann man den Puls hochtreiben, das Herz-Kreislauf-System damit trainieren und so Kalorien verbrennen. Dazu wird mit den verschiedenen Sprüngen zur Musik auch die Koordination geschult und jede Menge Spaß gibt es auch noch. Wie stark man sich auspowern möchte, kann jeder selbst entscheiden, deshalb ist der Kurs offen für alle Leistungsniveaus.

Neben den gelenkschonenden Sprungvariationen, gehört auch eine kurze Balance Einheit zum Workout, um das Training abzurunden.

### **Langhantel Mix I/ II/ III**

Langhantel Mix ist ein Ganzkörper-Kraftausdauertraining in Form eines rhythmischen Langhantel-Groupworkouts. Die Grundziele von Langhantel Mix sind Sicherheit, optimale Trainingseffekte und Spaß. Die Übungen bleiben immer ca. 3 Monate gleich, damit man sich auf die individuelle Verbesserung konzentrieren kann.

Langhantel Mix I: reines Kraftausdauertraining, indem die Grundübungen (Kreuzheben, Kniebeugen, Ausfallschritte, ...) geschult werden. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Langhantel Mix II: Mischung aus Kraftausdauer- und Hypertrophietraining. Die Grundübungen werden in verschiedenen Variationen ausgeführt und es kommen neue Übungen hinzu. Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Teilnehmer konzipiert, d. h. Teilnehmer, die schon einige Male in einer Langhantel Mix 1 – Stunde waren oder Freihantelerfahrung haben und die Grundtechniken beherrschen sowie die entsprechende Kondition mitbringen.

Langhantel Mix III: reines Hypertrophietraining, bei dem jede Übung 8 bis 12 Mal ausgeführt wird. Nur noch Variationsübungen, keine Grundübungen mehr. Der Kurs ist nur für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

### **Pilates (I/II)**

Im Zentrum des Trainings steht das »Powerhaus«, also der untere Rückenbereich, plus Bauch, Po und Beckenboden. Alle Bewegungsabläufe werden mit einer fließenden Pilates-typischen Atmung verbunden. Je stärker die Mitte ist, desto strammer die Haltung, desto anmutiger die Bewegungen, desto belastbarer letztendlich auch der Rücken. Im Einsteiger Kurs werden Pilates-Grundübungen und die Atemtechnik vermittelt. Im fortgeschrittenen Kurs wird der Umgang mit der Atmung vorausgesetzt und die Übungen werden komplexer.

### **Power-Workout**

Power-Workout ist ein sehr intensives Ganzkörper-Intervalltraining, das Ausdauer, Koordination und Kraft verbessert. Da es hohe Ansprüche an den Körper stellt, ist es nur für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet, die bereits einige Monate Fitnesserfahrung haben. Powern bis zur letzten Minute ist hier die Devise. Beim Zirkel-Training führen die Teilnehmer an jeder Station eine andere Übung durch, beim Stations-Training hat jeder eine feste Position und alle trainieren gleichzeitig mit dem Kursleiter.

### **Spinning® (Basic, Shape & Fun):**

Spinning® ist ein individuelles Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Wer in der Gruppe zu motivierender Musik Gas geben und sich auspowern will, ist hier genau richtig. Vom Einsteiger bis zum Ironman - durch die individuelle Belastungsregulierung trainiert jeder auf dem für sich effektivsten Level.

Spinning® Basic ist perfekt geeignet für Einsteiger, Gesundheitsorientierte sowie zum Training der Grundlagenausdauer. Spinning® Shape & Fun richtet sich an alle Fitness- und Figurbewussten, die Spaß am Training haben wollen.

### **Step**

Einsteiger (I): Step ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training, das durch die höhenverstellbare Plattform die Muskulatur des Unterkörpers besonders intensiv kräftigt. Dieser Kurs führt die Grundschriffe der Step-Aerobic ein, die mit viel Spaß und peppiger Musik zu einer einfachen Choreographie kombiniert werden. So werden Konditions- und Koordinationsfähigkeit bei gelenkschonendem Training gefördert und dabei die Fettverbrennung angekurbelt. Step-Mittelstufe (I-II): In der Mittelstufe werden die Step-Grundschriffe vorausgesetzt und zu etwas aufwändigeren Choreographien kombiniert. Es werden leichte Drehungen und Schrittviationen eingeführt. Spaß an der Bewegung steht natürlich auch hier im Vordergrund.

### **Wirbelsäulengymnastik**

Die Wirbelsäulengymnastik fokussiert sich auf Übungen mit hohem Gesundheitswert für alle Muskeln, die im täglichen Gebrauch nur unzureichend gefordert werden und daher zu Ungleichgewichten in der Muskulatur und Haltungsschäden führen können. Diesen wird mit vielfältigen Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen, sowie durch den Einsatz von Kleingeräten gezielt vorgebeugt und im Hinblick auf einen funktionellen Einsatz der Muskulatur und optimierte Bewegungsabläufe entgegengewirkt. Die Wirbelsäulengymnastik ist geeignet für Menschen jeglichen Alters und Leistungsstands. Übungs- und Intensitätsvariationen ermöglichen es sowohl Einsteigern als auch fortgeschrittenen Sportlern, beim Training den optimalen Erfolg zu erzielen.

### **Workout-Mix:**

Der Workout-Mix ist ein effektives abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Fausthanteln, Tubes, Gymnastikbällen, etc. sehr fordernd wird. Hier werden die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers gekräftigt, Problemzonen gestrafft und somit langfristig die Haltung verbessert das Wohlbefinden gestärkt und Schmerzen entgegengewirkt. Im Rhythmus der Musik und mit der Gruppe steigen Motivation und Spaßfaktor. Da bei jeder Übung in unterschiedlichen Intensitätsbereichen gearbeitet werden kann, sind die Kurse für jedes Trainingsniveau, vom Einsteiger bis zum Leistungssportler gut geeignet.

### **Yoga**

Auf der ganzen Welt entdecken immer mehr Menschen Yoga als einen Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen. Yoga hilft die seelische und die körperliche Ebene zu vereinen und somit ein Gefühl der inneren und äußeren Ausgeglichenheit herzustellen.

#### **Yoga Hatha: Tradition Vidya**

Wir erlernen die Yoga Vidya-Reihe, eine Abfolge von 12 klassischen Yoga-Asanas mit Variationen für Anfänger und Fortgeschrittene, sowie Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen. 1-2 Stunden vor der Yogastunde nichts Schweres essen, bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

#### **Yoga: Power/ Sunrise/ Sunset**

Mit Power in den Tag starten oder nach einem langen Tag Körper und Geist mit frischer Energie versorgen – in diesen Kursen werden die Körperhaltungen (Asanas) fließend miteinander verbunden und mit der tiefen Yoga-Atmung in Einklang gebracht. Dabei liegt der Schwerpunkt weniger auf Entspannung. Ziel ist es vielmehr, Körper, Konzentration und Koordination zu stärken und gelassener zu werden. Durch den Wechsel von Dehnung und Kräftigung wirst du deinen Körper intensiv spüren – entdecke ein ganz neues Körperbewusstsein!

### **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 um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. ZUMBA® –Kurse sind für jedermann ohne Einschränkung geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

#### **ZUMBA® Toning**

Starke Party. Starker Körper. Zumba® Toning bringt die von Lateinamerika inspirierte Tanzparty aufs nächste Level. Das kardiovaskuläre Training wird durch Zuhilfenahme von leichten Hanteln (bzw. Toning Sticks) kombiniert mit dynamischen Gewichtsübungen und es entsteht ein rhythmisches Muskeltraining. Heiße Tanzrhythmen bilden die Grundlage und sorgen für Partystimmung.