

	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						8:00 - 9:00 Sunrise Yoga Andrea								
9:00		8:30 - 9:30 Pilates I Carina S.												
	9:30 - 10:30 Fit-Mix Anita		9:00 - 10:00 Workout Mix Miriam			9:30 - 10:30 Pilates I Anita			9:00 - 10:00 Wirbelsäulen- gymnastik Thomas G.					
10:00													9:30 - 10:25 Workout Mix Clarissa	9:30 - 10:25 Spinning® Basic Mathias C.
	10:30 - 11:30 Wirbelsäulen- gymnastik Anita													10:30 - 11:30 Spinning® Shape & Fun * Mathias C.
11:00						10:35 - 12:00 Yoga Vidya Susanne								
12:00									12:15 - 13:15 Langhantel Mix I Eva S.		12:00 - 13:00 Wirbelsäulen- gymnastik Miriam			
13:00														
14:00														
15:00	15:00 - 15:55 Pilates I Anita													
16:00	16:00 - 16:55 Zumba® Bianca		16:00 - 16:55 Wirbelsäulen- gymnastik Thomas G.		16:00 - 16:55 Workout Mix Eva S.		16:00 - 16:55 Zumba® Bianca		16:00 - 17:00 Step I-II Kathrin					
17:00	17:00 - 17:55 Langhantel Mix I* Dani	17:00 - 17:55 Wirbelsäulen- gymnastik Thomas G.	17:00 - 17:55 Step I Kathrin	17:00 - 17:55 Power Yoga * Andrea	17:00 - 17:55 Langhantel Mix I* Eva A.	17:00 - 17:55 Zumba® Toning Jessica		17:00 - 17:55 Power Yoga Lina	17:00 - 17:55 Power-Workout Zirkel/Station Peter H.	17:00 - 17:55 Spinning® Basic Waltraud				
							17:30 - 18:25 Hip Hop Einsteiger Leo						17:30 - 18:25 Zumba® Jessica	
18:00	18:00 - 18:55 Step I-II Dani	18:00 - 18:55 Spinning® Shape & Fun Sebastian	18:00 - 18:55 Langhantel Mix II Sabine/ Björn	18:00 - 18:55 Pilates I-II Carina S.	18:00 - 18:55 Wirbelsäulen- gymnastik Thomas G.	18:00 - 18:55 Spinning® Basic * Waltraud		18:00 - 18:55 Spinning® Shape & Fun Mathias C.	18:00 - 18:55 Workout Mix * Andrea	18:00 - 18:55 Spinning® Shape & Fun Peter H.				
							18:30 - 19:25 Jazz Einsteiger Leo						18:30 - 19:25 Langhantel Mix I* Björn	
19:00	19:00 - 20:00 Power-Workout Station/Zirkel Claudia	19:00 - 19:55 Spinning® Shape & Fun Peter B.	19:00 - 19:55 Power-Workout Zirkel/Station Paul	19:00 - 19:55 Spinning® Shape & Fun Moni/ Carina W.	19:00 - 19:55 Langhantel Mix III Claudia	19:00 - 19:55 Spinning® Shape & Fun Mathias K.		19:00 - 19:55 Kombi Spinning® Workout Thomas J.	19:00 - 20:00 Langhantel Mix II Team		19:15 - 20:15 Sunset Yoga * Andrea			
20:00			20:00 - 21:00 Zumba® Toning Jessica	20:00 - 21:00 Kombi Spinning® Workout Carina W./ Moni	20:00 - 20:55 Zumba® Lisa		20:30 - 21:55 Jazz Fortgeschr. Leo							
21:00	20:10 - 21:10 Zumba® Jorge	20:15 - 21:15 Wirbelsäulen- gymnastik Thomas G.												
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 kannst du deinen Puls nicht nur hochtreiben und damit ganz viel Kalorien verbrennen, du schulst mit den verschiedenen Sprüngen zur Musik auch deine Koordination und hast mit Sicherheit jede Menge Spaß. Wie stark du dich auspowern möchtest, kannst du 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 ausschließlich für fortgeschrittene Teilnehmer konzipiert, d. h. Teilnehmer, die schon einige Male in einer Langhantel Mix 1 – Stunde waren und die Grundtechniken beherrschen sowie die entsprechende Kondition haben.

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. Power 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/ 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 Gewichtübungen und es entsteht ein rhythmisches Muskeltraining. Heiße Tanzrhythmen bilden die Grundlage und sorgen für Partystimmung.