

	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 - 9:55 <b>Workout Mix</b> Nadine		9:30 - 10:30 <b>Pilates I</b> Anita			9:00 - 9:55 <b>Wirbelsäulen- gymnastik II</b> Markus					9:30 - 10:25 <b>Workout Mix</b> Clarissa	9:30 - 10:25 <b>Cycling 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>Pilates I</b> Nadine	11:00 - 11:55 <b>Jumping Fitness</b> Thorsten			10:30 - 11:30 <b>Cycling Shape &amp; Fun*</b> Mathias C.
12:00								12:15 - 13:15 <b>Langhantel Mix I</b> Christian		12:00 - 13:00 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Nadine				
13:00														
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>Wirbelsäulen- gymnastik</b> David	16:00 - 16:55 <b>Yoga</b> Anna	16:00 - 16:55 <b>Workout Mix</b> Thorsten		16:00 - 16:55 <b>Zumba®</b> Bianca		16:00 - 17:00 <b>Step I-II</b> Lynn					
17:00	17:00 - 17:55 <b>Langhantel Mix I*</b> Eva A.	17:00 - 17:55 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Nadine	17:00 - 17:55 <b>Langhantel Mix II</b> Sabine	17:00 - 17:55 <b>Power Yoga *</b> Andrea	17:00 - 17:55 <b>Langhantel Mix I*</b> Dani	17:00 - 17:55 <b>Jumping Fitness Intervall*</b> Bianca/Thorsten		17:00 - 17:55 <b>Yoga</b> Lara/Sarah	17:00 - 17:55 <b>Power-Workout Zirkel/Station</b> Peter H.	17:00 - 17:55 <b>Cycling Basic</b> Waltraud			17:30 - 18:25 <b>Zumba®</b> Jessica	
18:00	18:00 - 18:55 <b>Step I-II</b> Dani	18:00 - 18:55 <b>Jumping Fitness*</b> Bianca	18:00 - 18:55 <b>Step I</b> Kristin	18:00 - 18:55 <b>Pilates I-II</b> Carina S.	18:00 - 18:55 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Nils	18:00 - 18:55 <b>Cycling Basic *</b> Eva F.	17:30 - 18:25 <b>Jazz Einsteiger</b> Kristine	18:00 - 18:55 <b>Cycling Shape &amp; Fun *</b> Mathias C.	18:00 - 18:55 <b>Workout Mix *</b> Andrea	18:00 - 18:55 <b>Cycling Shape &amp; Fun</b> Peter B.			18:30 - 19:25 <b>Langhantel Mix I*</b> Team	18:30 - 19:25 <b>Jumping Fitness</b> Jessica
19:00	19:00 - 19:55 <b>Power-Workout Station/Zirkel</b> Claudi	19:00 - 19:55 <b>Cycling Shape &amp; Fun</b> Peter B.	19:00 - 19:55 <b>Power-Workout Zirkel/Station</b> Paul	19:00 - 19:55 <b>Cycling Shape &amp; Fun</b> Moni	19:00 - 19:55 <b>Langhantel Mix Cross</b> Claudi	19:00 - 19:55 <b>Jumping- Workout *</b> Lisa	18:30 - 19:25 <b>Hip Hop Einsteiger</b> Uli	19:00 - 19:55 <b>Kombi Cycling Workout</b> Eva F.	19:00 - 20:00 <b>Langhantel Mix II</b> Andy	19:15 - 20:15 <b>Sunset Yoga *</b> Andrea				
20:00	20:10 - 21:10 <b>Zumba®</b> Jorge	20:15 - 21:30 <b>Yin Yoga</b> Lina	20:00 - 21:00 <b>Zumba® Toning</b> Jessica	20:00 - 20:55 <b>Kombi Cycling Workout</b> Moni	20:00 - 20:55 <b>Zumba®</b> Lisa		19:30 - 20:25 <b>Jazz Fortgeschr.</b> Kristine	20:00 - 20:55 <b>Jumping Fitness*</b> Paul/Lynn		20:20 - 21:35 <b>Yin Yoga</b> Max				
21:00							20:30 - 21:25 <b>Hip Hop Fortgeschr.</b> Uli							
22:00														

### **Cycling (Basic, Shape & Fun, Workout):**

Cycling 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.

Cycling Basic ist perfekt geeignet für Einsteiger, Gesundheitsorientierte sowie zum Training der Grundlagenausdauer. Cycling Shape & Fun richtet sich an alle Fitness- und Figurbewussten, die Spaß am Training haben wollen. Cycling Workout kombiniert das Ausdauertraining auf dem Bike mit einer Kräftigungseinheit für Rumpf und Oberkörper.

### **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/Workout/Intervall:**

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.

Jumping-Workout: Hierbei wird das Ausdauertraining der normalen Trampolin-Einheit kombiniert mit Kräftigungsübungen, bei denen das eigene Körpergewicht genutzt wird oder kleine Hilfsmittel wie Gewichte, Matten, Bänder und vieles mehr. Für alle Hauptmuskelgruppen wird gesorgt, somit ist es das perfekte Ganzkörpertraining.

Jumping-Intervall: Dies ist ein effektives und funktionelles Training mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen (Intervallen) Eine Mischung aus Basic- und Intervallabschnitten in der Ausdauer- und Krafttraining kombiniert werden. Dies geschieht auf oder am Trampolin mit dem eigenen Körpergewicht und im Takt der Musik.

### **Langhantel Mix I/ II/ Cross:**

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 Hypertrophie Training. 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 Cross: Dieses Hypertrophie Training bringt den Körper in Form. Kürzere Belastungszeiten, dafür intensivere Reize, da mit mehr Gewicht gearbeitet wird. Ein Intervalltraining für Fortgeschrittene. Das Beherrschen der Grundtechniken ist Voraussetzung, da Erklärungen weniger ausführlich sind dafür das Training umso effizienter.

### **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.

### **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 Grundschritte 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-Grundschritte vorausgesetzt und zu etwas aufwändigeren Choreographien kombiniert. Es werden leichte Drehungen und Schrittvariationen eingeführt. Spaß an der Bewegung steht natürlich auch hier im Vordergrund.

### **Wirbelsäulengymnastik (WSG):**

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!

#### Yin Yoga:

Die Übungen werden bei dieser Yoga Stunde passiv, also ohne Kraft ausgeführt, so dass die Faszien und die tiefliegende Muskulatur erreicht werden. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und ausbalanciert. Die Beweglichkeit wird verbessert, Schmerzen wird entgegengewirkt.

### **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.