

KURSPLAN gültig ab Juli 2017

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9:00 - 10:00 Zirkeltraining	9:00 - 10:00 Wake Up Fitness		9:00 - 10:00 Zirkeltraining			
10:00 - 11:00 Zumba	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:30 Yoga	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 Workout	10:15 - 11:45 Pilates	
12:00 - 12:30 Functional Training	12:00 - 12:30 Functional Training		12:00 - 12:30 Functional Training	12:00 - 12:30 Functional Training	12:00 - 13:00 Qigong	12:00 - 13:30 Spinbike
12:30 - 13:00 Functional Training	12:30 - 13:00 Functional Training	12:30 - 13:15 VarioSling	12:30 - 13:00 Functional Training	12:30 - 13:00 Functional Training		
14:00 - 15:00 WSG				14:00 - 15:00 WSG		15:00 - 16:00 Bootcamp Studio
17:00 - 18:00 Power Lift HIT	17:00 - 18:00 Workout meets VarioSling	17:30 - 18:30 Rücken Fit	17:30 - 19:00 Pilates	16:00 - 16:30 VarioSling	Stoffwechselkur & Laufgruppen zu gesonderten Terminen.	
18:00 - 19:00 BBP	18:00 - 19:00 XCo	18:30 - 19:00 Bauch Spezial	18:30 - 19:30 Power Lift	16:30 - 17:30 XCo		
19:00 - 19:30 Bauchspezial NEU	19:00 - 20:00 Bootcamp Studio	18:30 - 19:30 Deep Work	19:30 - 20:00 Body Core NEUE ZEIT	17:30 - 18:30 Spinbike		
19:00 - 20:00 Body & Mind NEUE ZEIT	20:00 - 21:00 Power Yoga	19:30 - 20:30 Zumba		17:30 - 18:30 Deep Work	Kursraum 1	
20:00 - 21:00 Roxx Boxworkout				18:45 - 20:15 Yoga	Kursraum 2	
					Trainingsfläche	

Bauch Spezial

Für eine flache, straffe Mitte sorgen verschiedenste Übungen, die die gesamte Rumpfmuskulatur beanspruchen. So werden die seitlichen und geraden Bauchmuskeln sowie die untere Rückenmuskulatur trainiert.

Die Kursdauer beträgt nur 30 Minuten – die optimale Ergänzung zum individuellen Trainingsplan.

BBP - Bauch Beine Po

Ein Kurs, dessen Ziel die Straffung und Kräftigung aller Muskelgruppen ist. Der ganze Körper wird sowohl durch Übungen mit dem Körpergewicht als auch mit Hilfe von Kleingeräten geformt. Der Schwerpunkt wird auf Problemzonen wie Bauch, Beine und Po gelegt. Hier kann man unliebsamen Fettpölsterchen entgegenwirken und dem gesamten Körper Spannung verleihen.

Body Core

"Core" bedeutet Kern und entsprechend kräftigen diese Übungen die tiefliegenden Muskeln, den Körperkern. Body Core eignet sich sehr gut für den Einstieg ins funktionelle Training. Mit den verschiedenen Rumpfstabilisationsübungen lernst du die Körpermitte aktiv anzusteuern, welches dich auf Kurse wie VarioSling, Deep Work und Bootcamp vorbereitet. Die Kursdauer beträgt nur 30 Minuten – die optimale Ergänzung zum individuellen Trainingsplan.

Bootcamp Studio

Bootcamp-Training bedeutet nicht Drill oder Erniedrigung. Es ist ein intensives, funktionelles Ganzkörpertraining mit Spaßgarantie! Es fördert die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktionszeit und geht bis an Deine Leistungsgrenze.

deep WORK™

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Functional Training am Tower

Hier werden Athletik, Kraft und Rumpfstabilität mit verschiedenen funktionellen und abwechslungsreichen Übungen trainiert. Das Training am Functional Tower basiert meist auf dem eignen Körpergewicht, trainiert ganze Muskelschlingen, und wird mit hoher Intensivität durchgeführt.

Pilates

Die sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und den Geist, die hauptsächlich die tiefe Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigt. Bei dem ganzheitlichen Training wird zu sanfter Entspannungsmusik durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinierte Bewegungsabläufe das Muskelzentrum („Power House“) aufgebaut bzw. verbessert. Die grundlegenden Übungen werden mit Konzentration und Präzision erlernt.

Power Lift

Power Lift ist ein kraftausdauerorientiertes Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Die Kraftsteigerung sowie die Körperfettreduktion, Muskelstraffung und Spaß sind nur einige der überzeugenden Trainingseffekte.

Power Lift HIT

Bei diesem Langhantel-Workout wird mit höchster Intensität im Muskelaufbau- und Kraftsteigerungsbereich (IK) trainiert.

Power Yoga

Power Yoga kombiniert sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist effektiv miteinander. Durch die Aneinanderreihung von Posen, welche zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden, und mit der richtigen Atemtechnik, werden Körper und Geist trainiert und gestärkt. Wie bei allen Yoga-Stilen wird auch im Power Yoga die mentale Ruhe und die innere Balance durch die Regelmäßigkeit in den Übungen gefördert.

Roxx Boxworkout

Beim Fitness Boxen werden intensive Fitnessübungen mit den Techniken des klassischen Boxens bis hin zu Kickboxen kombiniert. Das Zirkel- und Fitnessworkout fördert vor allem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und das Reaktionsvermögen, aber auch die physische sowie die mentale Leistungsfähigkeit.

Rücken Fit

Der Kurs für einen starken Rücken mit Kräftigungsübungen für den gesamten Rumpf. Training zur Unterstützung der Rückenmuskulatur, für eine aufrechte Körperhaltung.

Spinbike

In der Gruppe und zu mitreißender Musik wird ein effizientes und intensives Ausdauertraining im Intervall auf stationären Fahrrädern absolviert. Dabei werden Berg- und Talfahrten, Sprints, Sprünge (Jumps) und verschiedene Fahrtechniken simuliert.

Trigger - Faszientraining

Die Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - war bisher nur bei Insidern für seine dem ganzen Körper Form und Elastizität gebende netzartige Struktur bekannt.

Beim Training mit der Blackroll werden durch Eigenmassage verklebte Faszien gelöst, die Durchblutung gesteigert und das Faszienewebe stimuliert.

VarioSling

Beim VarioSling wird das eigene Körpergewicht mithilfe eines Schlingensystems als Trainingswiderstand genutzt. Durch die Instabilität der Schlingen werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und besonders Stabilität des Rumpfes verbessert. Intensives, funktionelles Training des gesamten Körpers.

Wake Up Fitness

Der perfekte Start in den Tag! Mit einer leichten Aerobic-Lektion und Kräftigung des ganzen Körpers werden die sportmotorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Workout

Intensive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfe von Kleingeräten garantieren ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Der Trainer legt jeweils den Schwerpunkt für die Stunde fest.

Workout meets VarioSling

Intensive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfe von Kleingeräten in Kombination mit dem Schlingensystem garantieren ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining.

WSG - Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist für alle, die viel sitzen, stehend Rückenprobleme haben oder präventiv trainieren wollen. Rückentraining mit kräftigenden, stabilisierenden und mobilisierenden Übungen zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und Verbesserung der Körperhaltung. Dabei werden Koordinationsfähigkeit und Körperbewusstsein erweitert, sowie der Rücken gestärkt.

XCO

Ganzkörpertraining, Fatburner, Körperstraffung und Verbesserung der Körperwahrnehmung – REAKTIVKRAFTTRAINING.

Der XCO ist ein Aluminiumbehälter in Form einer Hantel, in der sich ein spezielles Granulat befindet. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der XCO's wird das Granulat explosiv von einer Seite zur anderen geschleudert. Dadurch wird in den Muskeln eine große Spannung aufgebaut, und das Gewebe gestrafft.

Yoga

Die mehrere tausend Jahre alte Lehre aus Indien beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Formen der Meditation. Das Ziel von Yoga ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und somit Ruhe, Konzentration und innere Gelassenheit zu erlangen.

Yogilates

Der Name ist Programm: Yogilates vereint die besten Elemente aus dem Yoga und der Pilates-Methode zu einem ganzheitlichen Body-and-Mind-Konzept - für strahlende Schönheit von Innen und Außen. Die Bewegung fließt sanft im Rhythmus der bewussten Atmung und sorgen so für Kraft aus der Mitte, mehr Flexibilität & Dehnbarkeit und eine straffere, schlankere Silhouette. Der Körper kommt in Einklang, Stress fällt ab.

Zirkeltraining

Das Ganzkörpertraining wird an geführten Geräten durch Anleitung des Trainers im Zirkel in einer vorgegebenen Abfolge nach Zeit absolviert. Mit dem Zirkel können Trainierende jeder Fitnessstufe ihre Kraft und ihr Wohlbefinden verbessern. Durch ein hohes Maß an Abwechslung und das gemeinsame Trainieren in der Gruppe kann selbst der größte Trainingsmuffel begeistert werden.

ZUMBA®

Zumba® ist ein dynamisches, aufregendes und effektives Workout zu lateinamerikanischen und internationalen Klängen bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel das HERZ trainiert. Neben der adäquaten Belastung wird durch die tänzerischen Bewegungen die Koordination geschult.