

KURSPROGRAMM



SOMMER 2020

Trainieren und bewegen sie sich in der Gruppe!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Vitaler Rücken	Langhantel Workout	Morning Workout	Yoga „Vinyasa Flow“ 60 min	Morning Workout Aqua Fit im Batusa		
09:00	Pilates	Vitaler Rücken	Low Intervall	deepWORK® & KORCE® Start: 9:05 Uhr 60 min	Tigerobics®	Samstags-spezial nur wenn ausgeschrieben	Sunday Workout 75 min wechselnde Trainer
10:00	Yoga „Hartha“ 60 min		Vital Stretch	Pilates meets Ballett Start: 10:10 Uhr	Qigong		
11:00							
	<p>Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt. Änderungen aufgrund von Krankheit oder Urlaub vorbehalten. An Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.</p>						
16:00							
17:00						Samstags-spezial nur wenn ausgeschrieben	
18:00	Pilates	Langhantel Workout	Vitaler Rücken	ZUMBA® (low Impact)	Low Intervall 60 min		
19:00	Step	Bauch-Beine-Po	ZUMBA® (low Impact)	Langhantel Workout	Pilates		
20:00	Yoga „Free Spirit“ 75 min	Yoga „Tri Yoga“ 60 min	Qigong	Rücken Fit			
21:00							

Entspannung | Relax | Körperwahrnehmung

Kräftigung | Koordination

HerzKreislauf

ab 01.05.2020

Öffnungszeiten

Mo., Mi., Do	08.00 - 22.00 Uhr
Dienstag	07.30 - 22.00 Uhr
Freitag	07.30 - 21.00 Uhr
Sa., So., Feiertage	09.00 - 21.00 Uhr

Aqua Fit (Wassergymnastik im Hallenbad BATUSA)

Sanftes und gelenkschonendes Training im Wasser zur Kräftigung und Mobilisation sowie zur gezielten Beseitigung von Beschwerden.

Bauch-Beine-Po (BBP)

Ein gezieltes Training mit und ohne Kleingeräte zur Optimierung der kleinen Problemzonen.

Cardio Dance

CardioDance ist eine an die klassische Aerobic angelehnte Tanzausdauerstunde mit fetziger Musik und verschiedenen Tanzstilen. In jeder Stunde wird eine Choreografie langsam und Schritt für Schritt aufgebaut, so dass sich auch Einsteiger schnell zurecht finden. Aber auch Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten, denn sie können direkt den Schwerpunkt auf die Ausdauer ihres Herzkreislauftrainings legen, so dass jeder zum Schluss ein Erfolgserlebnis davonträgt, mit viel Spaß zum Schwitzen kommt und jede Menge Kalorien verbrennt.

deepWORK® & KORCE®

KORCE® – ist ein athletisches und funktionales Training, das die Schwerpunkte Mobilität & Stabilität voll abdeckt.

deepWORK® – ist ein Workout das aus fünf Elementen und voller Energie besteht.

deepWORK® & KORCE® ist für alle geeignet, die ein Funktionales Training suchen, das Ausdauer, Kraft und die Beweglichkeit verbessert. Trainiert wird barfuß und mit dem körpereigenen Gewicht. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, jeder kann in dieser Stunde sein eigenes Tempo und Level finden.

HIIT Intervall

Das intensive, funktionale Intervalltraining kombiniert hochwirksame Übungen im Wechsel mit Kraftausdauer und Cardiotraining zur max. Fettverbrennung.

HOT IRON®

HOT IRON® ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Jeder kann sofort und ohne Vorkenntnisse mitmachen, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, egal ob Mann oder Frau. Ein super effektives Ganzkörpertraining (mit einem Nachbrenneffekt von 24 Std.), das die Kraft und Ausdauer steigert und in Kombination mit der passenden Musik richtig Spaß macht!

Langhantel Workout

Bis zu 150 mal dieselbe Übung durchziehen, dabei Gewichte stemmen und bei schnellen Beats bis zu 400 Kalorien in 50 Minuten verbrennen: das ist unser Langhantel Workout, ein choreographisches Training mit Langhanteln. Dieses Training ist ein schneller Weg, um in Form zu kommen.

Morning Workout

Morning Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt, die Kondition und die Verbrennung des eigenen Körpergewichts verbessert wird. Um einen perfekten Start in den Tag zu bekommen werden, hier energiebringende Bewegungen in vielseitiger Art eingebracht.

Pilates

Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Mobilisation in harmonischen, fließenden Bewegungen zur idealen Formung und Kräftigung des Körpers.

Qigong

Beim Qi Gong lernen wir harmonische Bewegungsabfolgen, verbunden mit bewusster Atmung und Aufmerksamkeit. Wir können vom Alltag abschalten und eine tiefere Entspannung und innere Ausgeglichenheit erreichen. So steigern wir unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität.

Spinning®

Spinning® ist ein Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmer steigert. In der Gruppe wird unter Anleitung eines Instructors zu Musik geradelt. Mechanisch gesehen wirkt die

Kraft beim Spinningbike auf einen starren Antrieb, der eine Schwungscheibe bewegt. Die Musik gibt die Trittfrequenz vor. Den Widerstand bestimmt jeder Teilnehmer für sich selbst, indem er den Druck auf die Schwungscheibe einstellt. Zur optimalen Kontrolle der Belastung empfehlen wir eine Pulsuhr beim Training.

Step

Step ist ein Herz-Kreislauftraining auf höhenverstellbaren Plattformen, wobei durch Choreographie und mitreißender Musik dauerhaft Kondition und Koordination verbessert werden.

Sunday Workout

Sunday Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt, die Kondition verbessert und die Verbrennung des eigenen Körperfetts gefördert wird. Da dieses Training von unterschiedlichen Kursleiter/innen durchgeführt wird, werden individuell Kleingeräte eingesetzt.

Tabata Intervall

Tabata Intervall ist ein Intervalltraining mit einer Kombination aus Kraft- und Cardiotraining. Kurze Phasen extremer Belastung mit einfachen Bewegungen wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an.

Tigereobics®

Tigereobics® kombiniert Aerobic, Kraft, Ausdauer und fernöstliche Entspannungstechniken. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung des Rumpfes, des Beckenbodens und der Wirbelsäule.

Vitaler Rücken

Erreiche mehr Beweglichkeit für Deine Wirbelsäule durch dynamische Mobilisation und Dehnung. Gewinne einen kraftvollen und stabilen Rücken.

Vital Stretch

In dieser Stunde wird der Körper von Kopf bis Fuß mobilisiert und gedehnt. Es werden verschiedene Kleingeräte von BlackRoll bis Overball eingesetzt. Aber auch ohne Geräte mit viel Körperbewusstsein gearbeitet.

Yoga „Hartha“

Gelassenheit und Kraft durch YogaTraining der Yoga-Vollatmung. Dynamische Bewegungsabläufe nach dem schweizer Yogatherapeut R. Rittiner. Fokus auf korrekter Körperhaltung und -struktur. Harmonie durch Verbindung aus Atem und Bewegung. Reflexion und Meditation für mehr Bewusstsein im Alltag. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Yoga „Free Spirit“

Spüre die Freiheit in dir, das zu tun, was für Dich richtig ist. Wachse aus Deiner stabilen Asana und spüre die Leichtigkeit in Deinen fließenden Bewegungen, untermalt durch wunderschöne Musik. Verbinde dich mit Deinem Atem und bleibe im Hier und Jetzt. Schenke Dir Deinen innere Frieden und lebe die Leichtigkeit.

Yoga „Vinyasa Flow“

Vinyasa-Flow bei dem Prana(Atem) im Mittelpunkt steht. Die Körperübungen folgen dem Atem. Ein ruhiger Atem und tiefer Atem ist entscheidend für das Wohlbefinden und bringt Körper und Geist in Einklang.

Yoga „Tri Yoga“

ist ein fließender Hatha-Yoga Stil, der sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus Pranayama, Bewegung und Mudra (Handgesten) auszeichnet. Tauche ein in eine neue Art der achtsamen Bewegung und verbinde dich dadurch mit deiner eigenen tiefen Konzentration und Entspannung. Achtsam gehe ich auf den Übenden ein, so wird Yoga lebendig und zugänglich für jeden Menschen.

Zumba® / DanceWorkout

Zumba bedeutet wörtlich: sich schnell bewegen und Spaß haben. Der Spaß steht in dieser Stunde an erster Stelle. Gepaart mit heißer Latino-Musik werden zu verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen (Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Samba, Calypso usw..) die Hüften geschwungen. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun - und jeder kann sofort mitmachen egal, ob Frau oder Mann, jung oder alt.