



STUNDENPLAN **FITNESS** 2017/08

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
17:00-17:55 BBP FLORIAN	17:00-17:55 BODYSTYLING ALICJA		17:00-17:55 THAI FIT MICHAEL (ab 21.SEP)		
18:00-18:55 ZUMBA FLORIAN	18:00-18:55 ZUMBA ALICJA	18:00-18:55 ZUMBA MAREN	18:00-18:55 STRETCHING LISA		

BITTE BEACHTET FOLGENDE ÄNDERUNGEN IM JULI 2017

DANCE AEROBIC (Donnerstags) ALICIA
 THAI FIT (Donnerstags) MICHAEL

entfällt ab 20.JUL.2017
 startet ab 21.SEP.2017



BESCHREIBUNG DER KURSE

Thai Fit

Ganzkörper Power Workout, das Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten mit anheizender Musik verbindet. Durch die Kombination von anhaltender Körperspannung, schneller kraftvoller Bewegung und Ausdauer-Training wird der gesamte Körper sowie das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Indian Balance

“Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse und Rituale der Native American Indians und der modernen Bewegungslehre verbindet. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm.

Zumba® “Join the party“

Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form – bei der originalen Tanz-Fitnessparty. In Zumba® Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigert du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Latino Step & Toning

Dieses Tanz-Workout treibt mit mitreißender Latino-Musik dazu an richtig Gas zu geben. Mit Hilfe von Steppern und Hanteln wird der Körper umfassend trainiert und gekräftigt. Die Mischung aus Cardio und Muskel-Stärkung bilden einen effektiven Mix.

BBP & Stretching

Durch gezielte Übungen werden die Zonen Bauch, Beine & Po trainiert. Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur und die Straffung des Gewebes. Abgerundet wird das Training durch Stretching um nachhaltig die Beweglichkeit zu verbessern.

Latino Gold

Das spassige Cardio Workout zu heißer Musik für alle Best-Ager, Teilnehmer mit wenig Fitness-Erfahrung oder etwaigen körperlichen Einschränkungen. Der Inhalt der Stunde ist gezielt auf schonende Bewegung des Körpers ausgelegt ohne dabei an Dynamik und Spaßfaktor zu verlieren

“All around fit you“

Aroha / Cardio Pilates im Wechsel meets Total-Body Workout. Mal mit Flexi Bar, Hanteln oder auch Tubes Im Einsatz. Ein komplettes Ganzkörpertraining mit Training für Herz-Kreislauf und aller großen Muskelgruppen.

Pilates “schlank, beweglich, schön“

Gezieltes Beckenboden-Training, richtiger Einsatz der Atmung, Schulung der Haltung der Körperwahrnehmung, Kräftigung und Aktivierung der tiefliegenden Muskeln, der lokalen und globalen Stabilisatoren und der Bewegter.

Zumbrasil

Ein Tanz-Workout, das sich ganz der Stimmung und der guten Laune Brasiliens verschreibt. Effektives Cardio Training zu Samba & Co bei dem Kräftigung und Körperspannung nicht zu kurz kommen.

Power Hour

Der Name ist Programm. Eine effektive und ganzheitliche Mischung aus verschiedenen Fitness-Bereichen bescheren dir ein intensives Training, das dich an deine Grenzen bringen wird.

Dance Aerobic

Dance Aerobic ist der neuste Trend aus der Aerobicwelt und basiert auf den Grundschritten der Aerobic. Es verbindet Fitness und Tanz. Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in der Dance Aerobic goldrichtig.

Bodystyling

Bodystyling ist eine sehr gute Trainingsmethode, um etwas Gewicht zu verlieren und zudem Muskeln zu straffen. Als Zielgruppe werden bei diesem Training in erster Linie Frauen angesprochen.