

kursplan

mo

di

mi

do

fr

sa

so

9:00	09.15-10.00 Vitaler Rücken	09.15-10.45 FitMix	09.30-10.15 Vitaler Rücken	09.15-10.45 FitMix			10.15-11.15 Step II 11.15-12.00 BodyStyling im 14 tägigen Wechsel mit ↑
10:00	10.00-10.45 Vitaler Rücken		10.15-11.00 Vitaler Rücken		10.00- 10.45 Pilates		
11:00	10.45-11.30 Vitaler Rücken		11.00-11.45 Vitaler Rücken				10.15-11.45 Yoga
12:00							
17:00					17.00-18.00 Hot Iron		
18:00	18.15-19.15 Step II	18.15-19.15 Kettlebells	18.15-19.15 Step II	18.00-18.45 Vitaler Rücken	18.00-19.00 Iron Cross		18.00-19.30 Donathletics
19:00	19.15-20.00 BodyStyling	19.15-20.00 Silat Conditioning	19.15-20.15 BauchBeinePo	19.00-20.00 Zumba	19.00-20.30 Salsa für Anfänger		
20:00	20.00-20.30 Step I		20.15-21.45 Yoga	20.00-21.00 Tabata			* siehe Aushang

alle kurse auf einen blick

+ **BodyStyling:** Dieses abwechslungsreich gestaltete Training führt unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel zu einer Straffung und Formung des ganzen Körpers, verbessert den Fettstoffwechsel und fördert die Herz-Kreislauf-Funktion.

+ **Kettlebells:** Hocheffektives Ganzkörper-Training. Ein funktionelles Training mit russischen Trainingsgewichten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und der Fettverbrennung. Der ganze Körper wird gestrafft.

+ **Zumba:** Salsa, Merengue, Bachata: Einfache Grundschritte werden zu Gute-Laune-Rhythmen kombiniert. Das verbrennt mächtig Kalorien und bringt jede Menge Spaß. Geeignet für alle, die Spaß an koordinierter Bewegung und Dynamik haben.

+ **Step I:** Step-Aerobic-Grundschritte erlernen und zu einer leichten bis mittleren Choreografie zusammenstellen – für Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung.

+ **Step II:** Nachdem die Grundschritte bekannt sind, werden Choreografien zu fetziger Musik dargestellt. Dies fördert ganz erheblich Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung.

+ **Silat Conditioning:** Ein athletisches, an das indonesische Silat angelehntes Martial-Arts-Training, das Körper und Geist in Einklang bringt und alle grundmotorischen Fähigkeiten erweitert.

+ **Vitaler Rücken:** Allgemeines Rücken- und Rumpf-Training. Muskeln, die zu einer Verbesserung der Haltung führen, werden gekräftigt.

+ **BauchBeinePo:** Gezielte Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po.

+ **Tabata:** Effektives Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining. Steigert die Kondition und verbrennt mächtig Kalorien.

+ **Pilates:** Zentrum-orientiertes Training, wobei die Kräftigung des Bauch-, Lenden- und Beckenbereiches im Vordergrund steht. Ober- und Unterkörper werden durch das zentrierte Arbeiten in ein ganzheitliches Training integriert.

+ **FitMix:** Gezieltes Training verschiedener Körperpartien unter Einsatz geeigneter Hilfsmittel. Straffung und Formung des ganzen Körpers.

+ **Hot Iron / Iron Cross:** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training zu motivierender Musik. Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers unter Einsatz von Langhanteln.

+ **Special Time:** Aktionskurse mit den Power Play Trainern – aktuelle Angebote bitte dem Studio-Aushang entnehmen!

+ **Donathletics:** Die Steigerungsform von Tabata