

# kursplan

mo

di

mi

do

fr

sa

so

8:00							
9:00	9:30 - 10:30 <b>Fit Back &amp; Balance</b>	9:00 - 10:30 <b>Strong by Pilates</b>	9:30-10:30 <b>Power Workout</b>	9:30-10:30 <b>Jumping Fitness</b>	9:00-10:30 <b>Strong by Pilates</b>		
10:00						10:00 - 11:00 <b>Jumping Tabata</b>	10:15 - 12:15 <b>Special Time</b> Kursinhalte siehe Aushang im Studio
11:00	10:30 - 11:15 <b>Rehasport</b>	10:30 - 11:30 <b>Fit mit Kid</b>		10:30 - 11:30 <b>Hot Iron</b>	Jeden Freitag 09:00 - 12:00 <b>Kinderbetreuung</b> mit Spiel, Spaß und Kreativität für jedes Alter. Gratisleistung von Power Play für alle Mitglieder mit Kindern.		
12:00							
15:00	15:00 - 16:30 <b>Power Kids</b>		15:00 - 16:30 <b>Power Kids</b>				
16:00	16:30 - 17:30 <b>Jumping Kids</b>				16:00 - 17:00 <b>Jumping Tabata</b>		
17:00	17:30 - 18:30 <b>Jumping Fitness</b>	17:00-17:45 <b>Rehasport</b>	17:30 - 18:15 <b>Rehasport</b>	17:00 - 17:45 <b>Rehasport</b>			
18:00	18:30 - 19:30 <b>Strong Nation</b>	18:15 - 19:15 <b>Vitaler Rücken</b>	18:30 - 19:30 <b>Zumba</b>	18:00 - 19:00 <b>Tabata</b>			
19:00	19:30 - 20:30 <b>Tabata</b>	19:15 - 20:15 <b>Tabata</b>	19:30 - 20:15 <b>Tabata</b>	19:00 - 20:00 <b>Jumping Fitness</b>			
20:00			20:15 - 21:15 <b>Yoga</b>	20:00 - 21:00 <b>Pole Dance</b>			

- ▶ **Fit Back & Balance:** Effektives Rücken- und Rumpf-Training. Muskeln, die zur Verbesserung der Haltung führen, werden gestärkt. Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert und mehr Power für den Alltag erlangt.
- ▶ **Fit mit Kid:** ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit Deinem Baby und speziell auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys zugeschnitten. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt Deine Körpermitte, Ausdauer und Koordination und bringt mehr Power für den Alltag. Unsere Trainerin ist speziell für das postnatale Training geschult. Alle Übungen werden auf Dein Rückbildungsniveau und Deine Konstitution angepasst. Alter: 3-12 Monate
- ▶ **Hot Iron:** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training zu motivierender Musik. Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers mit Langhanteln. Für Neueinsteiger geeignet.
- ▶ **Jumping Fitness:** Ein gelenkschonendes Workout auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Gleichgewichtssinn, Koordination und Ausdauer werden gefördert und viele Kalorien verbrannt.
- ▶ **Jumping Tabata:** Jumping Fitness und Tabata in effektiver Kombination.

- ▶ **Jumping Kids** Kindgerechtes Bewegungsprogramm unter methodisch-didaktischen Gesichtspunkten, zur Erhaltung und Förderung des natürlichen Bewegungsdrangs von Kindern. Fördert die Bewegungsvielfalt, übt Balance und Haltung und schult Rhythmik. Die Ausdauer wird verbessert und die Muskulatur gestärkt – und das mit jeder Menge Spaß und Freude. Alter: 7-13 Jahre
- ▶ **Pilates:** Zentrumsorientiertes Training mit Fokus auf Kräftigung des Bauch-, Lenden- und Beckenbereiches. Ober- und Unterkörper werden dabei in ein ganzheitliches Workout integriert.
- ▶ **Pole Dance:** Intensives Fitness & Dance Workout mit abwechslungsreicher Kombination aus Fitnesstraining und Tanz.
- ▶ **Power Kids** Bewegungsaktive Kinderbetreuung mit dem Ziel, den natürlichen Bewegungs- und Spieltrieb der Kinder zu erhalten und mit viel Spaß zu fördern. Geeignet für jedes Alter. Gratisleistung von Power Play für alle Mitglieder mit Kindern.
- ▶ **Strong Nation:** Effektives Intervalltraining, das Deinen ganzen Körper fördert und fördert.

- ▶ **Strong by Pilates:** Intensives Workout mit Übungen aus dem klassischen Pilates.
- ▶ **Rehasport** Zertifizierter Rehasport-Gesundheitskurs auf ärztliche Verordnung. Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert, Beschwerden gelindert bzw. vorgebeugt
- ▶ **Tabata:** Effektives Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining. Steigert die Kondition und verbrennt mächtig Kalorien.
- ▶ **Vitaler Rücken:** Allgemeines Rücken- und Rumpf-Training; Muskeln, die zu einer Verbesserung der Haltung führen, werden gekräftigt. Für Neueinsteiger geeignet
- ▶ **Yoga:** Hatha-Yoga gibt Energie für den Alltag mit einem ganzheitlichen Programm für Muskeln, Atmung, Körper und Seele.
- ▶ **Zumba:** Salsa, Merengue, Bachata: einfache Grundschritte werden zu Gute-Laune-Rhythmen kombiniert. Für alle, mit Spaß an koordinierter Bewegung und Dynamik haben. Bei Zumba Toning kommen dabei zusätzlich Widerstandsübungen zur Förderung der Kraftausdauer zum Einsatz.