

kursplan

mo

di

mi

do

fr

sa

so

09.00	09.15-10.00 Vitaler Rücken	09.15-10.15 BodyWorkout/ Vitaler Rücken	09.30-10.15 Vitaler Rücken	09.15-10.00 Pilates			
10.00	10.00-10.45 Vitaler Rücken	10.15-10.45 Faszien/Stretching	10.15-11.00 Vitaler Rücken	10.00-10.45 BodyWorkout	10.00-10.45 Vitaler Rücken		10.15-11.45 Yoga
11.00	10.45-11.30 Vitaler Rücken		11.00-11.45 Vitaler Rücken				
12.00							
16.00	16.00-16.45 Rehasport						
17.00			17.15-18.00 Rehasport		17.00-18.00 Hot Iron		
18.00	18.15-19.15 Step II	18.00-18.45 Kettlebells	18.15-19.15 Jumping Fitness	18.00-18.45 Vitaler Rücken			18.00-19.30 Donathletics
19.00	19.15-20.15 Jumping Fitness	18.45-19.30 Silat Conditioning	19.15-20.15 BauchBeinePo	19.00-20.00 Zumba	19.00-20.30 Salsa für Anfänger		
20.00	20.15-21.00 BodyWorkout	19.30-20.30 Jumping Fitness	20.15-21.45 Yoga	20.00-21.00 Tabata			

alle kurse auf einen blick

+ Pilates: Zentrumsorientiertes Training mit Fokus auf Kräftigung des Bauch-, Lenden- und Beckenbereiches. Ober- und Unterkörper werden dabei in ein ganzheitliches Workout integriert.

+ BodyWorkout: Abwechslungsreiches Training führt durch verschiedene Hilfsmittel zur Formung des ganzen Körpers, fördert den Fettstoffwechsel und 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.

Hast Du Fragen? Telefon: 0711.719 24 60 0

+ 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.

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

+ Rehasport: Zertifizierter Rehasport-Gesundheitskurs auf ärztliche Verordnung. Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert, Beschwerden gelindert bzw. vorgebeugt.

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

+ Donathletics: Die Steigerungsform von Tabata.

+ Jumping Fitness: Ein gelenkschonendes Workout auf speziell entwickelten Trampolinen. Gleichgewichtssinn, Koordination und Ausdauer werden gefördert und viele Kalorien verbrannt.

+ Yoga: Hatha-Yoga gibt Energie für den Alltag mit einem ganzheitlichen Programm für Muskeln, Atmung, Körper und Seele.

+ Salsa: Fitness mit Spaß durch die rhythmischen Bewegungen des Salsa-Tanzes. Tanzkurse können auch gerne mit Tanz-partner besucht werden.