

## MONTAG

### WIRBELSÄULENGYM.

10:00-11:00 KURSRAUM 1

### AROHA

11:00-11:50 KURSRAUM 1

### BOXEN [ A ]

17:30-19:00 KURSRAUM 3

### ZIRKELTRAINING

17:30-18:00 TRAININGSFLÄCHE

### COREWORKOUT

18:05-19:05 KURSRAUM 1

### STEP [ M-F ]

18:00-19:00 KURSRAUM 2

### BBP

19:00-19:45 KURSRAUM 2

### KICKBOXEN

19:00-20:30 KURSRAUM 3

### FUNCTIONAL CIRCLE

19:00-19:45 TRAININGSFLÄCHE

### DEEPWORK

19:45-20:45 KURSRAUM 2

### ZUMBA®

20:00-21:00 KURSRAUM 1

## DIENSTAG

### DANCE FITNESS

11:00-12:00 KURSRAUM 2

### FATBURNER EXTRA

17:30-18:15 KURSRAUM 2

### BOXEN

17:30-19:00 KURSRAUM 3

### ZUMBA®

18:00-19:00 KURSRAUM 1

### PUMP

18:15-19:15 KURSRAUM 2

### HIP HOP CAMP

19:00-20:00 KURSRAUM 1

### SELBSTVERTEIDIGUNG

19:00-20:00 KURSRAUM 3

### STEP [ M-F ]

19:15-20:15 KURSRAUM 2

### HIIT

20:00-20:45 KURSRAUM 1

### BBP

20:15-21:00 KURSRAUM 2

### SIXPACK

20:00-20:30 KURSRAUM 3

## MITTWOCH

### PUMP

10:00-11:00 KURSRAUM 2

### BBP

11:00-12:00 KURSRAUM 2

### BACK FIT

18:00-19:00 KURSRAUM 1

### ZUMBA®

18:00-19:00 KURSRAUM 2

### ZIRKELTRAINING

18:30-19:00 TRAININGSFLÄCHE

### BOOTYLICIOUS

19:00-19:45 KURSRAUM 1

### BODYART®

19:00-20:00 KURSRAUM 2

### KICKBOXEN

19:00-20:30 KURSRAUM 3

### FUNCTIONAL CIRCLE

19:00-19:45 TRAININGSFLÄCHE

### ORGANIC YOGA

20:00-21:00 KURSRAUM 1

### COREWORKOUT

20:00-21:00 KURSRAUM 2

## DONNERSTAG

### PILATES

09:00-10:00 KURSRAUM 1

### BODYATHLETIC

17:30-18:15 KURSRAUM 2

### BOXEN

17:30-19:00 KURSRAUM 3

### URBAN DANCE

17:45-18:45 KURSRAUM 1

### PUMP

18:15-19:15 KURSRAUM 2

### BBP

19:00-19:45 KURSRAUM 1

### SIXPACK

19:00-19:30 KURSRAUM 3

### CROSSOVER HIIT

19:15-20:00 KURSRAUM 2

### BODYTACKLE

19:45-20:45 KURSRAUM 1

### ZUMBA®

20:00-21:00 KURSRAUM 2

## FREITAG

### FASZIEN

17:30-18:00 KURSRAUM 1

### BACKFIT

18:00-19:00 KURSRAUM 1

### BOOTYLICIOUS

18:00-18:45 KURSRAUM 2

### ZUMBA®

18:45-19:45 KURSRAUM 2

### KICKBOXEN

18:30-20:00 KURSRAUM 3

## SAMSTAG

### STEP

10:00-11:00 KURSRAUM 2

### BODYSTRAINCAMP

10:30-11:30 KURSRAUM 3

### BBP

11:00-11:45 KURSRAUM 2

### AKTION

**1 + 1**

BRINGE JEDEN SAMSTAG  
EINEN FREUND  
GRATIS  
ZUM TRAINING MIT  
DER BESUCHER LEGT DEN PA VOR

## SONNTAG

### ZUMBA®

10:00-11:00 KURSRAUM 2

### SIXPACK

11:00-11:30 KURSRAUM 2

#### ZUMBA® (Montag - Sonntag)

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, es integriert einige Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen.

#### HIP HOP CAMP (Dienstag)

Jede Stunde werden neue Choreographien entwickelt. Es wird zu aktueller Hip-Hop Musik getanzt. Dabei lernst du die zahlreichen Facetten von Lyrical & African Hip Hop kennen.

#### URBAN DANCE (Donnerstag)

Urban Dance hat seinen Ursprung auf der Straße. Es kommen Einflüsse des Hip-Hop, Funk und vielen anderen Tanzstilen hinzu. Man erlernt sowohl Choreografien als auch die Fähigkeit des Freestyles.

#### DANCE FITNESS (Dienstag)

In dieser Kurseinheit wirst du zu lateinamerikanischen Rhythmen Reggaeton, Cumbia, Merengue und Salsa tanzen. Das ganze wird als eine Aerobic-Choreografie verpackt. Auch als Nicht-Tänzer findest du hier einen einfachen und schnellen Einstieg.

#### STEP (Montag, Dienstag & Samstag)

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur, trainiert den gesamten Rumpf und stabilisiert die Rückenmuskulatur.

#### PUMP (Dienstag, Mittwoch & Donnerstag)

Pump ist ein Kraftausdauer-/ Ganzkörpertraining, welches überwiegend mit einer Langhantel-Gewichtsstange unterstützt wird.

#### DEEPWORK (Montag)

Beim Deepwork wird rasant zwischen An- und Entspannung gewechselt, was sogar die tiefliegenden Muskeln beansprucht und deinen Körper so richtig ins Schwitzen bringt. Atemübungen sorgen zwischendurch für ausgleichende Ruhephasen.

#### HIIT (Dienstag)

Fettverbrennung pur ist hier angesagt. Das Hochintensive Intervalltraining, in dem dein Puls verschiedene Phasen durchläuft, um deinen Stoffwechsel anzuregen, bringt dich mächtig ins Schwitzen und garantiert langanhaltenden Erfolg.

#### Crossover HIIT (Donnerstag)

Anstrengender als HIIT geht nicht? Das geht sehr wohl! Überschreite mit Crossover HIIT deine Grenzen und erlebe 45 min höchster Trainingsintensität.

#### BODYATHLETIC (Donnerstag)

Bodyathletic ist ein effektives Cardio-gestütztes Workout. Körperstraffung und Muskelaufbau sind Eckpfeiler dieser 45-minütigen Einheit.

#### BBP - BAUCH BEINE PO (Montag - Samstag)

Hier werden Bauch-, Beine- und Poübungen kombiniert, um dich deinem Traumkörper ein Stück näher zu bringen.

#### SIXPACK (Dienstag, Donnerstag & Sonntag)

Verschiedenste Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur, Halteübungen, um die Tiefenmuskulatur zu stärken und viele andere Elemente bringen dich und deinen Körper zum Zittern.

#### FATBURNER EXTRA (Dienstag)

Das Hauptaugenmerk liegt auf der „Fettverbrennung“! Die schnelle Musik und die kraftvollen Workout-Kombinationen steigern somit auch die Koordination.

#### BOOTYLICIOUS (Mittwoch & Freitag)

Zu aktuell angesagter Musik bekommst du ein Workout-Format geboten, was sich speziell auf einen durchtrainierten Po bezieht.

#### BODYTACKLE (Donnerstag)

Nimm deinen Body mit diesem intensiven Krafttraining in Angriff und Problemzonen sind Schnee von gestern.

#### BACK FIT (Mittwoch & Freitag)

Ist der umfassendste Kurs für einen gesunden und starken Rumpf, in dem sanfte Kräftigungsübungen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen verhelfen.

#### COREWORKOUT (Montag & Mittwoch)

Zentriere deine Körpermitte und arbeite bewusst an der Auflösung störender Bewegungs- und Haltungsmuster. Die so gewonnene optimale innere Haltung entlastet – der Körper gewinnt mehr Freiheit für Kraft und Koordination in der Bewegung.

#### ZIRKELTRAINING (Montag & Mittwoch)

Nach anfänglichen Basic Übungen erfolgt ein Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining im Zirkel an Geräten. Das Ganze wird von einem Trainer geleitet, der auf Technik und Ausführung achtet. Bitte in die Teilnehmerlisten eintragen.

#### FUNCTIONAL CIRCLE (Montag & Mittwoch)

Durch das Functional-Circle-Prinzip verbrennt man mehr Kalorien in kurzer Zeit und steigert die muskuläre sowie kardiovaskuläre Ausdauer. Kraft, Ausdauer und Koordination werden besonders bei diesem Workout gefordert. Bitte in die Teilnehmerlisten eintragen.

#### BODYSTRAIN CAMP (Samstag)

Bodystraincamp ist ein intensives, funktionelles Ganzkörpertraining mit viel Fun. Kräftigung, Ausdauer und Geschicklichkeit bis zur Leistungsgrenze stehen im Vordergrund.

#### FASZIEN (Freitag)

Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst nachweislich die Leistungsfähigkeit eines Sportlers. Hat aber auch für Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung. Bitte in die Teilnehmerlisten eintragen.

#### BODYART® (Mittwoch)

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

#### AROHA (Montag)

Neben Stressabbau, Entspannung und innerer Ausgeglichenheit kräftigst du in Aroha Gesäß, Oberschenkel und Bauch. Die Elemente des Kurses sind gelenkschonend und unterstützen die Fett- und Kalorienreduzierung.

#### ORGANIC YOGA (Mittwoch)

Dysbalancen des Körpers und daraus resultierende Schmerzen sowie Verspannungen werden gelöst. Ein energetisches Gleichgewicht unterstützt die innere Ausgeglichenheit, Zufriedenheit sowie unsere Gesundheit. Durch dreidimensionale Bewegungsabläufe werden Spannungszuständen vorgebeugt.

#### PILATES (Donnerstag)

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches, muskel- und gelenkschonendes Körpertraining. Damit werden vor allem die tief liegenden Muskelgruppen trainiert. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", womit die Stütz- und Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist.

#### BOXEN (Montag, Dienstag & Donnerstag)

Die 90-minütige Einheit des Fitnessboxens beinhaltet:  
- Lauftraining mit integrierten Lockerungsübungen und Seilspringen  
- Schnellkrafttraining, Koordination und Reaktionsvermögen  
- Wettkampfnahes Training mit Technik, Taktik und Schlagkombinationen am Boxsack, sowie am Ende Bauchmuskeltraining

#### KICKBOXEN (Montag, Mittwoch & Freitag)

Kickboxen vereint klassisches Boxen mit Tritttechniken, die aus verschiedenen Kampfsportstilen übernommen wurden. Das Training ist ebenfalls sehr klassisch gestaltet, erst Aufwärmen, dann Technik und zum Schluss leichtes Sparring.

#### SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN (Dienstag)

Hier trainieren Frauen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Sie lernen, selbstsicher aufzutreten, mit Körpersprache und Stimme Grenzen zu ziehen sowie sich in einer Notlage effizient zu verteidigen.

# KURSPLAN

## AB 01.01.2017

