

## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09.00 – 22.00 Uhr  
Samstag & Sonntag 09.00 – 20.00 Uhr

# KURSPLAN



**Eine Kursteilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich!**

Einlass- und Teilnahmevoraussetzungen siehe unter „Allgemeine Hygienevorschriften“

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
10.15 – 11.45 <b>BBP</b> mit Anja	10.15 – 11.30 <b>Yoga</b> mit Madeleine	10.30 – 11.30 <b>Rücken Fit</b> mit Susanne	09.15 – 10.15 <b>Sunrise SPINNING®</b> mit Rebecca	09.15 – 10.15 <b>Lauftreff oder Bodyforming</b> mit Fatma	11.00 – 12.00  mit Denise
16.30 – 18.00 <b>Soccer-Athletic</b> mit Edin	17.30 – 18.25 <b>Kick-Box-Fitness</b> mit Fatma	17.30 – 18.25 <b>Core-Training &amp; Powerzirkel</b> mit Edin	18.00 – 18.30 <b>Balance-Training</b> mit Fatma	11.15 – 12.15 <b>Fit ab 60</b> mit Susanne	
19.00 – 20.00 <b>Rücken Fit</b> mit Susanne	18.30 – 18.55 <b>Kugelhantel-training</b> mit Fatma	18.30 – 19.35 <b>Yoga</b> mit Madeleine	18.35 – 19.30 <b>Langhantel-training</b> mit Fatma	19.00 – 20.00 <b>SPINNING®</b> mit Andreas	
20.05 – 21.00 <b>STRONG NATION</b> mit Kasia	19.00 – 20.00 <b>SPINNING®</b> mit Rebecca	19.40 – 20.40  mit Denise			

## ERKLÄRUNGEN ZU KURSINHALTEN UND -ZIELEN

<b>Balance-Training</b>	Balance-Training schult den Gleichgewichtssinn und stärkt die Tiefenmuskulatur. Hier trainiert man mit Balance Pads, Matten und Körper-Schwerpunkt-Verlagerung. Effekt: bessere Haltung, mehr Beweglichkeit, weniger Verletzungen.
<b>BBP</b>	Gezielte Übungen zur Kräftigung, Formung und Straffung von Bauch, Beinen und Po.
<b>Bodyforming</b>	Bodyforming ist ein Fitness-Workout das besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur sorgt.
<b>Core-Training &amp; Powerzirkel</b>	<b>Core Training</b> ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination. Kräftig die Körpermitte und der Bauch sowie der Rücken werden gestärkt. Zudem trägt das regelmäßige Training zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei. <b>Powerzirkel</b> ist ein Ganzkörpertraining in einer Intervallmethode, das den Körper abwechslungsreich in Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit fordert.
<b>Fit ab 60</b>	Dieser Kurs ist ein spezielles Wohlfühlprogramm für ältere Menschen. Gesundheitsorientiertes Training für eine verbesserte Lebensqualität – auch im Alter!
<b>Kick-Box-Fitness</b>	Verbesserung der Koordination, Kondition, Kraft und schnellerem Reaktionsvermögen.
<b>Kugelhanteltraining</b>	Kugelhanteltraining ist eine effektive Art, in den Muskeln der hinteren kinetischen Kette einschließlich der Po- und hinteren Oberschenkelmuskulatur Kraft aufzubauen. Sie kräftigen den Körper, treiben aber gleichzeitig auch die Herzfrequenz stark nach oben und trainieren dabei effektiv die Ausdauer, da es sich hierbei um eine hochintensive Übung handelt, die die Fettverbrennung ankurbelt. Die funktionale Übung hat außerdem noch den Zusatzeffekt, dass die untere Wirbelsäule stabilisiert wird, wodurch Ihnen alltägliche Verrichtungen leichter fallen und das Verletzungsrisiko sinkt.
<b>Langhanteltraining</b>	Langhanteltraining ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Die Gewichte werden je nach Trainingszustand individuell gewählt. Intensive Übungen was die Maximalkraft, Stärke, Kraftausdauer und den Muskelaufbau (besonders die Rückenmuskulatur) deutlich steigert.
<b>Rücken Fit</b>	Rücken Fit ist ein ganzheitliches Training bei dem u. a. durch Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung eine gesunde Haltung gefördert und das individuelle Wohlbefinden gesteigert wird.
<b>SPINNING®</b> - Grundlagen-Ausdauer - Kraft-Ausdauer - Intervall	Motivierendes Herz-Kreislauftraining in der Gruppe auf stationären Fahrrädern. (MHF= Maximale Herz-Frequenz) Stabilisation und Ausbau der aeroben Leistungsfähigkeit bei leichter bis mittlerer Intensität (65-75 % MHF) Fahren mit mittleren bis hohen Widerständen, um Muskelkraft und Ausdauer zu verbessern (75-85 % MHF) Verbindung von Kraft und Ausdauer bei leichter bis hoher Intensität zur Verbesserung der Regenerationsfähigkeit nach einer hohen Belastung (65-92 % MHF)
<b>Soccer-Athletic</b>	Soccer-Athletic ist ein Fußballspezifisches Athletiktraining und umfasst neben den bekannten konditionellen Fähigkeiten (Kraft und Ausdauer) auch Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Stabilität. Mit integriert ist das Training in unserem <b>Skillcourt</b> , welches den Kopf und Körper gleichermaßen trainiert. Was ist ein <b>Skillcourt</b> ? Der <b>skillcourt</b> ist ein digitales Trainingssystem mit Scannertechnologie, mit dessen Verfahren die kognitive und motorische Entwicklung von Sportlern, Kindern und Patienten nachweislich verbessert wird.
<b>STRONG NATION®</b>	STRONG Nation® ist ein revolutionäres, hochintensives Workout (HIT), das Dich an Deine Grenzen bringt. Die Musik ist speziell für dieses Training komponiert. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt und jede Bewegung findet ihre Entsprechung in den mitreißenden Beats. STRONG Nation® fordert Deinen gesamten Körper. Zwischen Phasen mit hoher Intensität liegen Erholungsphasen. Diese Abwechslung sorgt dafür, dass Du noch Stunden nach dem Workout Kalorien verbrennst.
<b>Yoga/Hatha Yoga</b>	Üben und durchführen von Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen sowie von Meditation und Tiefenentspannung.
 <b>ZUMBA®</b>	Workout mit Spaßfaktor. Latin-Moves für jedermann geeignet.