

GROUP-FITNESS KURSPLAN ab 10.10.2011

An Feiertagen finden keine Kurse im Group-Fitness Bereich statt. Änderungen vorbehalten!

AEROBICRAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.20 Qi Gong Christian A	09.00 - 10.00 Pilates Margit A		08.00 - 08.50 Sit back-relax-enjoy Michael A	09.00 - 09.50 Body & Balance Peter A
09.30 - 10.20 V. C. Therastyle Mario A		09.30 - 10.20 BBP & Rücken Kerstin A	09.00 - 10.00 Rückenfitness Sylvia A	
10.30 - 11.20 V. C. Martial Arts Mario A	10.10 - 11.00 Body Fit Margit A	10.30 - 11.20 V. C. Impact Mario A		10.00 - 10.50 V. C. Power Leg Mario A
19.00 - 19.50 V. C. Martial Arts Mario A	18.30 - 19.20 Easy Step Gundi A	18.30 - 19.20 V. C. Impact Mario A	18.30 - 19.20 Zumba Uschi A	19.00 - 19.50 V. C. Therastyle Mario A
20.00 - 20.50 V. C. Power Leg Mario A	19.30 - 20.20 Body Complete Margit A	19.30 - 20.20 V. C. Easyline Mario A	19.30 - 20.20 Pilates Margit A	20.00 - 20.50 V. C. Martial Arts Mario A

Bauchtrainingszeiten:

Mo: 08.15 / 11.30 / 15.00 / 17.00 Uhr, Do: 11.30 / 15.00 / 17.00 Uhr, und
Di, Mi & Fr: 08.30 / 11.30 / 15.00 / 17.00 Uhr je 15 min im Aerobicraum.

Kinderbetreuung:

Mo bis Fr von 8.30 bis 11.30 Uhr.

Verleih:

großes Handtuch Euro 1,10
kleines Handtuch Euro 0,65

Öffnungszeiten:

Mo-Fr, 06.00 - 23.00 Uhr; Sa, So und Feiertags 09.00 - 21.00 Uhr.

SPINNING

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.30 - 19.20 Active Drive Tessa M	19.00 - 19.50 Power Drive Markus F	19.00 - 19.30 ff - frech & fröhlich Ines E	19.00 - 19.50 Special Bike Christian M	18.30 - 19.20 mit Spass in's WE Roman M
		19.40 - 20.30 Fatburner Ines M		19.30 - 20.20 mit Spass in's WE Roman M

A = Alle

E = Einsteiger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene

Was erwartet dich in unseren Group-Fitness-Stunden

BBP (Bauch Beine Po) & Rücken

gilt als der „Ladykracher“ unter den Kursen. Unsere Ziele sind der Knackpo, wohlgeformte Beine und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung.

Body & Balance

Das ganzheitliche Workout verbindet Elemente aus YOGA, PILATES und beinhaltet allumfassende Übungen für die Kräftigung, Erholung und Entspannung. Koordination und Körperbalance sowie die Kraftausdauer werden verbessert.

Body Complete

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Therabänder, Bodybars und Steps lassen keine Langeweile aufkommen. Body Complete fördert die Kraftausdauer und formt den Körper.

Body Fit

Ein Special-Workout für alle. Hier geht's den Problemzonen an den Kragen – von der Wade bis zu den Armen!

Easy Step

Schweisstreibendes STEP – Workout mit leichten Choreografien und heißen Rhythmen.

Pilates

Die Pilates Methode wurde um 1900 von Joseph H. Pilates entwickelt und ist ein einzigartiges und faszinierendes Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehn- und Atemübungen. Außerdem werden schlechte Bewegungs- und Haltungsmuster abgelegt und durch neue, richtige ersetzt. Bei diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt, die Wirbelsäule mobilisiert, die Flexibilität und Haltung verbessert.

Qi Gong

Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Rückenfitness

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Rückens und der Beweglichkeit der Wirbelsäule – auch unter Zuhilfenahme von Handgeräten. Ziel: Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeit- und Gleichgewichtstraining.

Sit back-relax-enjoy

Meditation ist ein sehr wertvolles Hilfsmittel deinen Schwingungs-Seins-Zustand zu erhöhen und die Verbindung zu deinem Inneren Wesen, deiner Seele (viele Namen hat dieser Teil reiner positiver, nicht-physischer Energie erhalten) wieder zu öffnen. Durch ein regelmäßiges Praktizieren wirst du bemerken, wie du in vielen Bereichen ruhiger und ausgeglichener wirst, du kannst dich wieder auf eine ganz neue Art und Weise auf die Freude am Sein ausrichten und ein Gefühl bekommen was es bedeutet ganz in deiner Mitte und in Verbindung mit Allem-Was-Du-Wirklich-Bist zu leben.

Vital Combat Easyline

Floorwork Fitness vom Feinsten. Ideal für Einsteiger, aber auch gut für Fortgeschrittene!

Vital Combat Easyline ist ein Ensemble an Muskelkräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po, überwiegend zu ruhiger Musik auf einer Matte, mit entsprechenden Hilfsmitteln (kein Herz-Kreislauf-Training).

Dieser Kurs bietet dir einen optimalen Einstieg in das Training mit dem eigenen Körper. Muskuläre Disbalancen, Disharmonien und Schwächen wird entgegengewirkt.

Lerne deinen Körper kennen und erlebe, wie er funktioniert.

Vital Combat Impact

Action, Spannung & Fun garantiert dir dieser Kurs! Heiße schwingvolle Bässe zwingen dich zu kraftvollen Schlag- und Kickkombinationen gegen einen 180 cm großen Standboxsack. Bis zu 800 kcal werden in diesem Kurs nicht selten verbrannt. Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Konzentration malträtieren deinen Körper zur Fettverbrennungsmaschine. Jeder Muskel, bis in die Tiefe unseres Muskelsystems, wird hier zur Verbrennung von Energie (u.a. Fett) gezwungen. Das Ergebnis ist ein wundervoll austrainierter, selbstbewusster und leistungsfähiger Körper. Es gibt nichts vergleichbares in Sachen Körperformung, als diese anspruchsvolle Kursvariante. Boxhandschuhe oder Boxbandagen unterstützen hierbei dein Training effektiv! Geeignet auch für Anfänger!

Vital Combat Martial Arts Aerobic

In diesem Kurs kickst und punchst du zu megaheißen Beat's. Diese Einheit ist eine Mischung aus Muskelkräftigung, Herz-Kreislauftraining und ästhetisch, koordinativer Flexibilität. Du wirst erfahren wozu dein Körper in der Lage sein kann, wenn er gefordert wird. Du wirst dich neu entdecken und dabei jede Menge Spaß haben. Du wirst zu einem völlig neuen Menschen, der Hindernisse ohne Kompromisse aus dem Weg räumt. Du lernst Durchhaltewillen, Konsequenz und absolute Körperkontrolle. Dein Selbstvertrauen kehrt zurück oder wird noch stärker. Herausforderungen sind erwünscht und werden problemlösungsorientiert gemeistert. Dein Körper verändert sich, du veränderst dich.

Vital Combat Therastyle

In diesem Kurs werden mit Hilfe des Therabandes nicht nur deine Muskeln und Sehnen geschmeidig, straff und schön, hier werden auch die Grundlagen für eine erhöhte Fettverbrennung gelegt. Gezielt trainiert werden der gesamte Rücken, sowie Brust, Schultern, Arme und Bauch. Das Ergebnis ist eine ästhetisch bessere und aufrechte Körperhaltung.

Vital Combat Power Leg

Dies ist einer der effektivsten Kurse für/gegen deine Problemzonen. Das Training mit den Fuß-Tubes kräftigt deine Muskeln und bringt gleichzeitig deinen Kreislauf in Schwung. Gezielt trainiert werden dabei Beine, Po und natürlich der Bauch.

Zumba

Zumba ist Party! Ein effektives und motivierendes Trainingsprogramm, das Urlaubsfeeling aufkommen lässt, macht es möglich mit gezielt körperformenden moves & steps zu mitreißender Musik gute Laune und jede Menge Spaß zu verbreiten! Zumba ist für JEDERMANN!