

Kursplan

gültig ab 01.11.18



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>09:30 - 10:45</u> Rücken-Fit & dynamische Balance	<u>09:30 - 11:00</u> TriLoChi			<u>09:15 - 10:30</u> Pilates	<u>10:00-10:30</u> BodyPump Technik	
			<u>10:00 - 10:45</u> Rücken-Fit**		<u>10:30 - 11:30</u> Body Pump	
<u>11:00 - 12:00</u> Gedächtnis- training					<u>11:45 - 12:45</u> Body Combat	<u>10:30 - 11:30</u> Indoor- Cycling
					Öffnungszeiten: montags, mittwochs, freitags von 09:00 bis 21:00 Uhr dienstags & donnerstags von 08:00 bis 21:00 Uhr samstags & sonntags von 10:00 bis 16:00 Uhr	
<u>17:00 - 18:00</u> Step	<u>18:00-19:00</u> Body-Fit	<u>18:15 - 19:30</u> Body Pump	<u>18:00 - 19:00</u> Rücken-Fit	<u>17:30 - 18:30</u> Body-Fit		
	<u>19:15-20:30</u> Yoga			<u>18:30 - 19:30</u> Zumba		

Ronnenbergerstr. 24 • 30952 Ronnenberg

 **05 11-43 89 455**

Kursbeschreibungen:

Rücken-fit:	Funktionelle, rückenbezogene Gymnastik zur Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäulenmuskulatur.
Step: ganz	Für Damen (... und auch Herren), die Spaß an Musik haben und mit einfachen Schritttechniken und Kombinationen auf dem Step nebenbei Beine und Po straffen wollen.
Body-fit:	Ein Ganz-Körper-Intervalltraining mit leichten Schrittkombinationen für Männer und Frauen, Einsteiger und Fortgeschrittene.
Yoga: und schwerden	Yoga, in der Tradition nach BKS Iyengar. Fernöstliche Entspannungsmethoden und ein intensives Training verhelfen zu innerem äußerem Gleichgewicht. Körper, Geist und Seele werden stabilisiert, die Figur geformt, Schulter-/Nacken und Wirbelsäulenbe- g lindert Wir beginnen ab 19 Uhr mit einer fließenden „Ankommphase“.
Power Yoga:	Fit, stabil und kräftig durch Yoga. Mix aus östlicher Tradition und westlichem Fitness Workout
Body Pump/ Langhanteltraining	Achtung: Traumfigur nicht ausgeschlossen! Dynamisches Ganz-Körper-Workout im Bereich der Kraftausdauer mit Langhantelstangen. Für alle Altersklassen, Anfänger und Fortgeschrittene, da die Gewichte individuell gewählt werden.
Body Combat: dauer.	Ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout aus Elementen des Kampfsportes. Verbessert Koordination, Mobilität und Aus-
TriLoChi: Qi Gong,	Verbindung aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden. Bewegte und stille Entspannungsübungen (Tai Chi, Yoga- und Pilatesübungen).
Indoor-Cycling: erhöhen: Bis zu	Gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Ergometer zu motivierender Musik. Hier lässt sich der Kalorienverbrauch ideal 600 kcal. pro Stunde sind möglich!!! Durch individuelle Einstellung der Belastung für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet.
Gedächtnistraining:	Spielerisch und ganzheitlich werden Möglichkeiten gezeigt, die das Gehirn aktivieren um die Gedächtnisleistung zu steigern. Gesellige Aspekte lassen diese Stunde zu einem besonderen Erlebnis werden.
Pilates: viert, entspannt	Pilates ist eine sanfte, sehr effektive Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt akti- und gedehnt, eine aufrechte Haltung und eine straffere Figur werden gefördert.
Zumba: Bewegung hat.	Ein motivierendes Tanz-Workout zu lateinamerikanischen Rhythmen. Geeignet für Jedermann und -frau, der/die Lust auf
Faszientraining:	Faszien - das Geflecht aus Bindegewebshäuten - schützen unsere Muskeln vor Verletzungen. Dieses Faszientraining mobilisiert, stärkt und entspannt ihren Körper.
Mentale & körperliche Balance	Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Flexibilität, der Zentrierung und zum Aufbau von Energie. Weiche