

Kursplan

gültig ab 06.09.2021

Sportcenter
Empelde e. V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>09:30-10:30</u> RückenFit & dynamische Balance			<u>09:30 - 10:00</u> funktionelle Gymnastik	<u>09:15 - 10:30</u> Yogalates		
			<u>10:00-10:45</u> REHA Rücken Fit		<u>10:30 - 11:30</u> Body Pump	
			<u>10:45 - 11:15</u> Hocker Gymnastik		<u>11:45 - 12:45</u> Body Combat	
	<u>17:00-17:30</u> funktionelle Gymnastik			<u>17:00-17:30</u> funktionelle Gymnastik		
<u>17:00 - 18:00</u> Step				<u>17:30 - 18:30</u> Body-Fit		
<u>18:00 - 19:00</u> Rückenfit REHA	<u>17:30-18:30</u> Body-Fit		<u>17:00 - 17:30</u> funktionelle Gymnastik	<u>18:30 - 19:30</u> Zumba		
<u>19:00-19:30</u> Funktionelle Gymnastik	<u>18:45-19:45</u> Yoga	<u>18:15 - 19:30</u> Body Pump				

Ronnenbergerstr. 24 • 30952 Ronnenberg

 **05 11-43 89 455**

Kursbeschreibungen:

- Rücken-fit:** Funktionelle, rückenbezogene Gymnastik zur Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäulenmuskulatur.
- Step:** Für Damen (... und auch Herren), die Spaß an Musik haben und mit einfachen Schritttechniken und Kombinationen auf dem Step ganz nebenbei Beine und Po straffen wollen.
- Body-fit:** Ein Ganz-Körper-Intervalltraining mit leichten Schrittkombinationen für Männer und Frauen, Einsteiger und Fortgeschrittene.
- Yoga:** Yoga, in der Tradition nach BKS Iyengar. Fernöstliche Entspannungsmethoden und ein intensives Training verhelfen zu innerem und äußerem Gleichgewicht. Körper, Geist und Seele werden stabilisiert, die Figur geformt, Schulter-/Nacken und Wirbelsäulenbeschwerden gelindert
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/** Achtung: Traumfigur nicht ausgeschlossen!
Langhanteltraining Dynamisches Ganz-Körper-Workout im Bereich der Kraftausdauer mit Langhantelstangen. Für alle Altersklassen, Anfänger und Fortgeschrittene, da die Gewichte individuell gewählt werden.
- Body Combat:** Ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout aus Elementen des Kampfsportes. Verbessert Koordination, Mobilität und Ausdauer.
- TriLoChi:** Verbindung aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden. Bewegte und stille Entspannungsübungen (Tai Chi, Qi Gong, Yoga- und Pilatesübungen).
- Indoor-Cycling:** Gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Ergometer zu motivierender Musik. Hier lässt sich der Kalorienverbrauch ideal erhöhen: Bis zu 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:** Pilates ist eine sanfte, sehr effektive Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt, eine aufrechte Haltung und eine straffere Figur werden gefördert.
- Zumba:** Ein motivierendes Tanz-Workout zu lateinamerikanischen Rhythmen. Geeignet für Jedermann und -frau, der/die Lust auf bewegung hat.
- Box-Fit** Ausdauertraining mit Elementen aus dem Boxen