


Kursplan

gültig ab 23.10.2017



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 - 09:45</u> funktionelle Gymnastik	<u>09:30 - 10:00</u> funktionelle Gymnastik	<u>09:15 - 10:30</u> Pilates	<u>10:00-10:30</u> BodyPump Technik	
<u>10:45 - 11:15</u> funktionelle Gymnastik	<u>11:15 - 11:45</u> funktionelle Gymnastik		<u>10:00 - 10:45</u> Rücken-Fit**	<u>10:30 - 11:00</u> funktionelle Gymnastik	<u>10:30 - 11:30</u> Body Pump	<u>11:00 - 12:00</u> Indoor- Cycling
<u>11:00 - 12:00</u> Gedächtnis- training				<u>11:00 - 11:30</u> Hocker- gymnastik	<u>11:45 - 12:45</u> Body Combat	
<u>11:15 - 11:45</u> Hocker- gymnastik	<u>17:00 - 17:30</u> funktionelle Gymnastik					
<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>18:00 - 18:45</u> Power Yoga	<u>19:15-20:30</u> Yoga		<u>19:00 - 19:30</u> funktionelle Gymnastik	<u>18:30 - 19:30</u> Zumba		
<u>18:45 - 19:30</u> Box-Fit						
<u>19:45 - 20:15</u> funktionelle Gymnastik						

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

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