











Kursplan

(Gültig ab 01.03.2019)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30–10:25 Body Styling Level: alle				9:30–10:25 Bauch & Rücken-Workout Level: alle							
		10:00–10:55 Jumping Fitness® Level: alle 	10:00–10:55 Wirbelsäulengymnastik Level: alle			10:00–10:55 Fatburner Step Level: E/M		10:00–10:55 Body Styling Intervall Level: alle			
		Fitness-Studio Well-Come								11:00–11:55 TRX®  Level: alle	11:00–11:55 Step Aerobic Level: M/F
										12:00–12:55 Body Styling Level: alle	12:00–12:55 Jumping Fitness® Level: alle 
17:00–17:55 Wirbelsäulengymnastik Level: alle				17:00–17:55 Step Aerobic Level: F				17:00–17:55 Bauch & Rücken-Workout Level: alle			
18:00–18:55 Body Styling Level: alle	18:00–18:55 Jumping Fitness® Level: alle 	18:00–18:55 TRX®  Level: alle	18:00–18:55 Aerobic & Tone Level: alle	18:00–18:55 Body Styling Level: alle		18:00–18:55 Power Rücken Level: alle		18:00–18:55 Step & Tone Level: M/F	18:00–18:55 Jumping Fitness® Level: alle 		
19:00–19:55 Indoor Cycling Level: alle	19:00–19:55 Zumba® Fitness Level: M	19:00–19:55 Jumping Fitness® Level: alle 		19:00–19:55 Jumping Fitness® Level: alle 	19:00–19:55 Yoga Level: alle	19:00–19:55 Jumping Fitness® Level: alle 	19:00–19:55 Indoor Cycling Level: alle				
20:00–20:55 TRX®  Level: alle											

Kursbeschreibungen

Aerobic & Tone

Aerobic Choreografie mit Kräftigungsteil. Die Verbindung von Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

Level: alle

Basic Step

Entwicklung einer Choreografie aus einfachen Grundschritten mit anschließendem Finale

Level: E

Bauch- & Rücken-Workout

Einfache und abwechslungsreiche Übungen für Bauch und Rücken mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsgeräten, die dabei helfen, die Intensität zu variieren

Level: alle

Body Styling

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln (Hanteln, Bälle, Gummibänder)

Level: alle

Body Styling Intervall

Wirkungsvolle, aber auch sehr intensive Form des leistungssteigernden Trainings, Wechsel zwischen Ausdauer- und Kraftteilen, mit Hilfsmitteln, mit oder ohne Step

Level: alle

Fatburner Step

Zusammenstellen einer einfachen bis mittelschweren Choreografie auf dem Step schwerpunktmäßig im Low Impact, d.h. ohne Sprünge

Level: E/M

Indoor Cycling

Ausdauertraining auf dem Rad mit Musik

Levels

alle = alle Mitglieder

E = Einsteiger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene



Jumping Fitness®

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping wesentlich verbessert.

Level: alle

Power Rücken

Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Haltung und der Belastbarkeit der Wirbelsäule

Level: alle

Step Aerobic

Entwicklung einer Choreografie mit anschließendem Finale; ideales Fatburnertraining auf dem Step

Level: M/F

Step & Tone

Step-Training mit Kräftigungsteil. Die Verbindung von Step Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

Level: M/F

TRX® Schlingen-Training

Ein intensives Ganzkörper-Workout mit mehr als 300 Übungsvarianten.

Level: alle

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen

Level: alle



Zumba® Fitness

Zumba kombiniert Aerobicsschritte mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

Level: M