

KURSPLAN

gültig ab 01.01.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.25 G Functional für Jung & Alt <i>mit Momo</i>	09.30 - 09.55 K3 Einfach stark (Einsteiger) <i>mit Valeria</i>	09.00 - 11.00 TF milon Prävention <i>mit Lisa</i>	09.00 - 09.55 K3 Wirbelsäulengymnastik <i>mit Britt</i>	09.30 - 10.25 K3 Functional für Jung & Alt <i>mit Sebastian</i>	10.00 - 10.55 K1 Cycling ¹ <i>mit Momo</i>	
10.00 - 10.55 K3 Wirbelsäulengymnastik <i>mit Sonja</i>	10.00 - 10.55 K3 Body & Mind <i>mit Eva</i>	09.30 - 10.25 K3 Yoga meets AT (Fortgeschr.) <i>mit Christiane</i>	10.00 - 10.55 K3 bodyART® <i>mit Britt</i>	10.30 - 11.25 K3 Zumba® Gold <i>mit Valeria</i>	10.00 - 10.55 F Fitnessführerschein ^{1,2} <i>mit Lisa</i>	
		10.30 - 11.25 K3 Yoga meets AT (Anfänger) <i>mit Christiane</i>		10.30 - 10.45 TF fle-xx <i>mit Sebastian</i>	10.00 - 12.00 TF milon Prävention <i>mit Lisa</i>	
11.00 - 11.55 K3 Yoga <i>mit Sonja</i>				16.00 - 18.00 TF milon Prävention <i>mit Christopher</i>	11.00 - 11.55 K3 FitBoxen <i>mit Momo</i>	11.30 - 12.25 K1 Cycling ¹ <i>mit Martin</i>
17.15 - 17.45 K3 Tabata <i>mit Momo</i>	17.30 - 18.30 G TRX® <i>mit Lisa</i>	17.15 - 17.45 K3 Einfach stark (Einsteiger) <i>mit Momo</i>		16.00 - 17.30 K3 Kids&Teens-Boxen/Selbstvert. ¹ <i>mit Momo</i>	12.00 - 12.55 K3 PowerZirkel <i>mit Momo</i>	
18.00 - 18.55 K3 Wirbelsäulengymnastik <i>mit Rebecca</i>	18.30 - 18.55 K1 Faszienkurs <i>mit Valeria</i>	18.00 - 18.55 K3 bodyART® <i>mit Eva</i>		17.45 - 17.55 K3 Bauch Intensiv <i>mit Momo</i>		
19.00 - 19.55 G Power Workout <i>mit Rebecca</i>	17.45 - 19.00 K3 Yoga meets AT <i>mit Antonia</i>	18.00 - 18.55 K1 Cycling ¹ <i>mit Momo</i>	19.00 - 19.55 K3 Zumba® <i>mit Claudia</i>	18.00 - 18.55 K3 Langhantel Workout <i>mit Momo</i>		
19.00 - 19.55 K3 FitBoxen <i>mit Momo</i>	19.00 - 19.55 K1 Zumba® <i>mit Valeria</i>		19.00 - 19.55 K1 Pilates <i>mit Silvie</i>	19.00 - 20.30 K3 Kids&Teens-Boxen/Selbstvert. ¹ <i>mit Momo</i>		
19.30 - 21.00 F Food Club ^{1,3} <i>mit Jan</i>	19.00 - 19.55 K3 Freestyle <i>mit Lisa</i>	19.00 - 19.55 K3 Functional Training <i>mit Momo</i>	19.00 - 19.55 G Freestyle <i>mit Michael</i>			
20.00 - 20.55 K3 PowerZirkel <i>mit Momo</i>	19.00 - 19.55 K1 bounce & jump Bellicon ¹ <i>mit Isabel</i>	20.00 - 20.55 K3 ThaiKick <i>mit Momo</i>				
20.00 - 20.55 K1 Cycling ¹ <i>mit Susy</i>						

K1: Kursraum 1
K2: Kursraum 2
K3: Kursraum 3
G: GYM
TF: Trainingsfläche
F: Finest Fit Küche

Herz-Kreislauf-Training
Kraftausdauer
Beweglichkeit & Entspannung

Für Kinder & Jugendliche
AT = Autogenes Training

Krankenkassenkurs (Besuchung möglich)
• Kursdauer: 01.01.-31.03. 01.04.-30.06.
01.07.-30.09. 01.10.-31.12.
• auch für Nichtmitglieder nutzbar

1: Anmeldung erforderlich
2: Jeden zweiten Samstag im Monat

3: Aktuelle Termine werden online bekannt gegeben.

Kursbeschreibungen

bounce & jump Bellicon

Bellicons sind spezielle Mini-Trampoline. Hier werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig trainiert. Durch den angeborenen Wiegereflex wirkt das Schwingen außerdem auch noch entspannend. Kaum ein anderes Trainingsgerät bringt Sie ähnlich rundherum so in Schwung und macht dabei auch noch so viel Spaß.

Cycling

Egal ob Anfänger oder Profi. Deine individuelle Einstellung des Bikes bestimmt den Level Deines Trainings. Cycling ist eine fantastische Methode, um das Immunsystem und die mentale Belastbarkeit zu stärken. Erlebe einen Kurs auf dem Bike, bei dem das Wetter keine Rolle spielt. Durch motivierende Instruktionen und powervolle Musik wird Fahrradfahren zum Vergnügen.

Langhantel-Workout

Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout mit Langhantel für alle Fitness-Levels. Es begeistert durch faszinierende Trainingseffekte, ist das optimale Bodystyling und trainiert zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem.

Zumba®

Ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde einfach „wegtanzen“ möchte. In einer berausenden Stunde aus hypno-tischen Rhythmen und verlockenden Bewegungen verbrennst Du Kalorien, Dein Herz-Kreislauf-System wird gestärkt sowie Deine Muskeln aufgebaut. Du musst nicht tanzen können und brauchst auch keinen Tanzpartner.

Tabata

Eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauerbelastung mit noch kürzeren Erholungsphasen abwechseln. Das Tabata Body Weight Workout dauert 20 Minuten, fördert den Körper maximal und verbessert laut Studien die Fettverbrennung.

TRX®

Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. In diesem Kurs erhöhst Du Deine Muskelkraft und fördest Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer.

Wirbelsäulengymnastik

Der perfekte Kurs, wenn du Dich von kleineren Rückenbeschwerden lösen oder vorsorglich Deine Rückengesundheit erhalten möchtest. Unter fachkundiger Anleitung erlebst Du Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Du wirst beweglicher und fühlst Dich gesünder.

Yoga

Eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Auf viele Menschen hat Yoga eine beruhigende Wirkung. Somit kannst Du den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Zusätzlich werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Zudem wird die Rückenmuskulatur gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

Yoga meets AT

Eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Auf viele Menschen hat Yoga eine beruhigende Wirkung. Somit kannst Du den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Zusätzlich werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Zudem wird die Rückenmuskulatur gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

fle-xx

Unsere Muskulatur passt sich zunehmend der Alltagshaltung an, die sich durch verkürzende Brust- und Bauchmuskulatur & Verspannungen im sensiblen Hals-Nacken-Bereich bemerkbar macht. Auch Rückenschmerzen sind meistens auf diese Muskelverkürzungen zurückzuführen. Mit dem fle-xx-Zirkel gewinnst Du an Beweglichkeit und einem geschmeidigem Körpergefühl.

Faszien/Stretching

Die tägliche Bewegungsarmut sowie eine mangelnde Flüssigkeitsaufnahme können Verklebungen im Muskel verursachen. Diese Verklebungen können den Bewegungsbereich einschränken und zu einer falschen Körperhaltung führen. Mit unserem Kurzprogramm lernst Du, diese Verklebungen zu lösen.

Pilates

Pilates fördert die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, löst Verspannungen und dehnt die Muskulatur. Weiterhin stärkt es die innere Mitte und gibt Dir Kraft für den Alltag.

Einfach stark

Der Rücken wird täglich stark beansprucht. Dieses Workout beugt Rückenschmerzen im Alltag vor. Jede der einzelnen Übungen konzentriert sich auf die Kräftigung Deiner Bauchmuskulatur und die Mobilisation Deiner Wirbelsäule.

Body & Mind

Eine Kombination aus körperlicher und mentaler Fitness, die den Körper und Geist ganz neu definiert. Während im ersten Teil der Stunde (40 min.) alle Muskelgruppen optimal gestärkt werden, wird im 2. Teil (20 min.) mit Wörtern und Tönen der Geist auf tiefere Regionen eingestimmt. So wird die Neuaufrichtung des Körpers mit der Psyche in Balance gebracht.

bodyART®

Das bodyART-Training schult nicht nur Stabilität, Balance, Konzentration, Koordination und Flexibilität, sondern regt zusätzlich das Herz-Kreislauf-System an.

FitBoxen

Boxing meets Fitness. Durch das Erlernen von Boxtechniken, gepaart mit intensiven Fitnessübungen, geht FitBoxen neue Wege. Ob alleine mit Sandsack oder im Partnertraining. Es werden vor allem Kraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen trainiert. Der Spaß ist garantiert.

Freestyle

„Freestyle“ bietet ein Ganzkörpertraining ohne und mit Zusatzgeräten. Diese intensive Trainingsform fördert Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination, Sprungkraft und Schnelligkeit.

Functional Training

Functional Training ist ein Ganzkörperworkout bestehend aus Stabilitätsübungen gepaart mit einem Herz Kreislauftraining zur Stärkung aller Muskelgruppen für den Alltag. Alle Altersgruppen finden hier eine spannende Möglichkeit Trainingsergebnisse zu erzielen.

PowerZirkel





Intensives Herz-/Kreislauf-Training gepaart mit einfachen und schweren Kraftübungen in Zirkelform. Es werden stets neue Aufgaben gestellt um eigene Grenzen zu durchbrechen.

ThaiKick

Bewegungen aus dem Thaiboxen werden mit Kraftausdauer-Übungen vereint. Durch die Mischung aus Einzel- und Partnerübungen entsteht eine energiegeladene Gruppendynamik, die jeden Teilnehmer fordert.

Food Club

Gesunde Ernährung im Handumdrehen! Wir zeigen Dir, wie es geht! Vom लेकर Frühstück über köstlichen Lunch bis hin zum leichten Dinner und vieles mehr.

-  Herz-Kreislauf-Training
-  Kraftausdauer
-  Beweglichkeit & Entspannung
-  Krankenkassenkurs