

KURSPLAN Winter

Fitness Now!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:30 – 10:25 Uhr Rückenfit & Yoga		9:30 – 10:25 Uhr Body Pump			9:30 – 10:25 Uhr Rückenfit & Faszien
18:00 – 18:55 Uhr Body Pump	17:30 – 18:25 Uhr Move & Dance	18:00 – 18:55 Uhr Rückenfit & Faszien	18:00 – 18:55 Uhr Body Balance			
19:00 – 19:55 Uhr Body Shaping		19:00 – 19:55 Uhr Power Bike	19:00 – 19:55 Uhr Body Pump			
20:00 – 20:45 Uhr Power Bike						



Body Balance ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet und beinhaltet eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, sowie Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai-Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist die kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instrukturen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst und straffst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen und glücklich. Wenn du noch nie Yoga gemacht hast, ist Body Balance der perfekte Einstieg.

Body Pump ist ein Kräftigungsworkout, das für jeden geeignet ist. Diese Form von Krafttraining bringt dich in Form, der gesamte Körper wird trainiert und du verbrennst eine Menge Kalorien. Body Pump formt deinen Körper und definiert deine Muskulatur, ohne dass du Gefahr läufst massig auszusehen. Body Pump macht dich fit und schlank.

Body Shaping Das effektive Ganzkörperworkout besteht aus einem großartigen Mix aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen für Bauch, Beine und Po. Dieser Kurs bringt dich nicht nur zum Schwitzen. Das Ganze kombiniert macht fit, schlank und vor allem Spaß!

Move & Dance Für alle, die Spaß an Bewegung auf Musik haben und denen Joggen zu langweilig ist. Ein 55-minütiges Programm auf Dance-Rhythmen, gekoppelt mit Fitnessbewegungen zu aktuellen Charts. Move & Dance ist ein optimales Cardio-Training und bringt dich somit ordentlich zum Schwitzen und Fettverbrennen.

Power Bike Intensives Ausdauertraining auf einem Indoor Cycling Bike. Zu motivierender Musik werden verschiedene Programme (Berg, Intervall, Ausdauer...) in der optimalen Herzfrequenz gefahren.

Rückenfit & Faszien Ein gesunder Rücken kann entzücken! Ein spezielles Core-Training kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur. Ideal ergänzt wird der Kurs durch das Faszientraining, der Stärkung des Bindegewebes. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch, vermeidet schmerzhaftes Reibereien von Gelenken, erhöht die Belastbarkeit der Sehnen und Bänder, schützt die Muskulatur vor Verletzungen und hält uns in Form. Das Hauptaugenmerk bei diesem Kurs liegt dabei auf einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur.