

KURSPLAN

ab 01.02.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00-10:00 Zumba			09:30-10:00 Jumping	09:30-10:30 Rückenfit		
10:00-11:00 Rückenfit	10:00-10:30 Jumping	10:00-11:00 Inflate	10:00-10:30 Sling & Tone		10:00-10:30 HIIT	10:00-11:00 Inflate
	10:30-11:00 Sixpack-Workout		10:30-11:00 Stretching	10:30-11:00 Stretching	10:30-11:00 Sixpack Workout	
		11:00-11:30 Abs & Butt Workout			11:00-12:00 Mama-Workout	
17:30-18:00 Sling & Tone	17:30-18:30 Step & Tone		17:30-18:30 Rückbildung			
18:00-18:45 Step Basic		18:00-19:00 Bodyshape	18:00-18:30 Jumping	18:00-19:00 Bodynetics		
	18:30-19:30 Pilates		18:30-19:00			
19:00-20:00 Bodyshape		19:15-20:15 Flow Yoga	Abs & Butt Workout	19:00-19:30 Stretching		
			20:00-21:00 Zumba			



Fitness für Frauen

Zumba	Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt
Rückenfit	Ein Mix aus mobilisierenden und kräftigenden Übungen die, die Rückenmuskulatur stärkt
Sling & Tone	Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem Du Dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzt. Der Schlingtrainer ist ein nicht elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen in dem sowohl Stehend als auch im Liegen trainierst
Step Basic	Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreographie wird begleitend auch der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers
Bodyshape	Ganzkörperkräftigung und Kalorienverbrennung auf höchstem Niveau
Jumping	Perfektes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, das mehr als 400 Muskelgruppen fordert. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen der traditionellen Aerobic, aber auch Kraftsport stammende Moves ausgeführt – allerdings im Zusammenspiel mit der Schwerkraft. Dadurch ist dieses Workout weitaus gelenkschonender als andere Sportarten
Sixpack- Workout	Hiermit aktivierst Du alle Deine Bauchmuskelgruppen und arbeitest effektiv an Deinem Sixpack
Step & Tone	Eine Mischung aus klassischen Ganzkörperübungen und verschiedenen Aerobicritten. Dabei handelt es sich um ein dynamisches Fitnesstraining, womit Du Deine Koordination und Deine Muskulatur optimierst
Pilates	Mobilisierende Übungen, die gleichzeitig die Tiefen- und Stützmuskulatur trainieren
Inflate	Intensives Krafttraining mit Langhantel, das Muskeln aufbaut und den gesamten Körper strafft und definiert. Zu motivierender Musik werden mit der Langhantel die perfekten Reize gesetzt um dein gewünschtes Figurziel zu erreichen
Abs & Butt	Hiermit aktivierst Du alle Deine Bauchmuskelgruppen und zudem stärkst du deine Muskeln und festigst Deinen Po. Baue eine wohlgeformte Figur auf
Flow Yoga	Bei Flow Yoga verschmelzen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit. Der Yogi geleitet dich ohne Pause von einer Übung zur nächsten. Perfekt zum Abschalten!
Stretching	Faszienstretching/Stretching ... dehnt dein Faszien Gewebe und hilft dir Verklebungen zu lösen und entspannen
HIIT	High Intensity Intervall Training – Kräftigungsübungen für den ganzen Körper in kurzen und intensiven Intervallen
Rückbildung/ Mama Workout	Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv waren, möchten dies auch gerne weiterhin sein. Das ist auch sehr empfehlenswert, denn Bewegung ist sowohl für die Mutter als auch für das ungeborene Baby sehr gesund.
Bodynetics	Abwechselnde Übungen an Stationen, die Kondition und Kraft im ausgewogenen Verhältnis trainieren. Dadurch wird ein hohes Maß an Körperstraffung und Kalorienverbrennung erzielt.