

# Kursplan

(letzte Änderung: 01.03.2023)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30 - 10:25 Body Styling mit dem TRX® (Raum 2)				9:30 - 10:25 Intervall Workout (Trainingsfläche)							
		10:00 - 10:55 Wirbelsäulengymnastik (Raum 1)				10:00 - 10:55 Body Styling (Raum 1)		10:00 - 10:55 Mobility & Stretch (Raum 1)			
				<i>Fitness-Studio</i> <i>Well-Come</i>						11:00 - 11:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1)	11:00 - 11:55 TRX® (Raum 2)
										12:00 - 12:55 Body Styling (Raum 1)	12:00 - 12:55 Jumping Basic (Raum 2)
17:00 - 17:55 Rücken Workout (Trainingsfläche)				17:00 - 17:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1)				17:00 - 17:55 Rücken Workout (Trainingsfläche)			
18:00 - 18:55 Body Styling (Raum 1)	18:00 - 18:55 Medical Jump (Raum 2)	18:00 - 18:55 Basic Step (Raum 1)	18:00 - 18:55 Intervall Workout (Trainingsfläche)	18:00 - 18:55 Barre Workout (Raum 1)	18:00 - 18:55 TRX® (Raum 2)	18:00 - 18:55 Intervall Workout (Trainingsfläche)	18:00 - 18:55 Vinyasa Flow Yoga (Raum 1)	18:00 - 18:55 Step & Tone (Raum 1)			
19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 1)	19:00 - 19:55 TRX® (Raum 2)	19:00 - 19:55 Pilates (Raum 1)		19:00 - 19:55 Mobility & Stretch (Raum 1)	19:00 - 19:55 Jumping Fitness® (Raum 2)	19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 1)	19:00 - 19:55 Jumping meets TRX® (Raum 2)				

Kurse für alle Trainingslevel geeignet, ausgenommen Step Aerobic (Level Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

# Kursbeschreibungen

## Barre Workout

Körperstraffendes Kraft- und Ausdauertraining; formt Arme, Beine, Bauch & Po durch Einsatz verschiedener Hilfsmittel (Stange, Ball, Hanteln)

## Basic Step

Aufbau einer Choreografie auf dem Step, geeignet für Step-Einsteiger, (Wieder-) Anfänger und als effektives Ausdauer- und Fettverbrennungstraining  
Level: Einsteiger / Mittelstufe

## Body Styling

Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln (Hanteln, Bälle, Gummibänder)

## Body Styling mit dem TRX®

Training für den gesamten Körper mit dem TRX® und anderen Hilfsmitteln

## Indoor Cycling

Abwechslungsreiches Ausdauertraining auf speziell dafür angefertigten Rädern, das zu mitreißender Musik absolviert wird

## Intervall Workout

Motivierendes Kraft-Ausdauer-Training in Intervallform; an den Geräten sowie mit verschiedenen Hilfsmitteln

## Jumping Fitness®

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

## Jumping Fitness® Basic

Jumping Fitness® für Einsteiger zum Erlernen der korrekten Schritttechnik und Haltung sowie zum Training der Ausdauer, auch für erfahrenere Teilnehmer geeignet

## Jumping meets TRX®

Effektives Ganzkörpertraining bestehend aus klassischen Jumpingschritten und Kraftübungen mit dem TRX® Schlingentrainer

## Medical Jump

Schonendes Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining auf dem Trampolin zu Musik aus allen Genres und Jahrzehnten. Durch die angepasste Intensität besonders geeignet für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorbelastungen.

## Mobility & Stretch

Fließendes Workout mit gezielten Übungen für Kraft, Balance und Beweglichkeit, abgerundet durch eine Entspannungs- und Stretchingphase

## Pilates

Ganzheitliches Training zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Fördert eine gesunde Körperhaltung sowie bewusste Atmung und hilft, Alltagsstress abzubauen.

## Rücken Workout

Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Haltung und der Belastbarkeit der Wirbelsäule; an den Geräten & mit verschiedenen Hilfsmitteln

## Step Aerobic (Choreo)

Entwicklung einer Choreografie mit anschließendem Finale; ideales Fatburnertraining auf dem Step  
Level: Mittelstufe / Fortgeschrittene

## Step & Tone

Aufbau einer Choreografie auf dem Step mit anschließendem Kräftigungsteil  
Level: Einsteiger / Mittelstufe

## TRX® Schlingentraining

Ein intensives Ganzkörper-Workout mit mehr als 300 Übungsvarianten

## Vinyasa Flow Yoga

Kreative und dynamische Form des Yoga, die Körper und Geist fordert

## Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für den Rücken, um Rückenbeschwerden vorzubeugen

