

Group Fitness

Gültig ab 21. Februar 2022

Tag	Zeit	Min.	KH	Lektion	Stufe	InstruktorIn
Montag	08.45	50	ja	Bodytoning	I-III	Susanne W.
	10.00	50	ja	Faszien Pilates (UG)	I-III	Susanne W.
	10.15	50	ja	Rücken Beckenboden	I-III	Vivi M.
	17.30	50		HIIT Fat-Burner	I-III	Diana St.
	18.00	60		Hatha Yoga (UG)	I-III	Miriam V.
	18.45	50		Strong Nation	I-III	Karin F.
	19.45	60		Indoor Cycling	I-III	Zintia N.
	20.00	60		Hatha Yoga (UG)	I-III	Sandra B.
Dienstag	08.00	50		Faszien Pilates	I-III	Susanne W.
	09.00	50	ja	Faszien Pilates (UG)	I-III	Susanne W.
	09.00	50	ja	Zumba Fitness®	I-II	Diana S.
	10.00	60	ja	Indoor Cycling	I-III	Sara M.
	10.15	60	ja	Hatha Yoga (UG)	I-III	Jasmin A.
	14.10	50	ja	TRX®	I-II	Jasmine S.
	15.30	50	ja	MIA Mobilität im Alter	I	Ricarda K.
	17.15	50		Zumba Fitness®	I-III	Sabrina B.
	18.15	60		Indoor Cycling	I-III	Susanne B.
	19.15	50		Faszien Pilates (UG)	I-III	Susanne W.
19.30	60		BODYPUMP™	I-III	Susanne B.	
Mittwoch	08.00	50		Faszien Pilates	I-III	Susanne W.
	09.00	50	ja	Dance-Aerobic	I-II	Lia G.
	10.00	60	ja	Indoor Cycling	I-III	Heike G.
	10.15	50	ja	Pilates (UG)	I-II	Ricarda K.
	12.15	50		Hatha Yoga (UG)	I-III	Susanne B.
	19.15	50		Bodytoning	I-III	Amelia (in Ausbildung)
Donnerstag	07.30	60		Early Bird Yoga (UG)	I-III	Jasmin A.
	08.45	50	ja	Pilates (UG)	I-II	Jasmin A.
	09.00	50	ja	Step & Tone	I-III	Diana S.
	10.00	50	ja	Rücken Beckenboden (UG)	I-III	Diana St.
	10.15	60	ja	BODYPUMP™	I-III	Daniela N.
	17.30	50		TRX® Plus	II-III	Jasmine S.
	18.45	60		BODYPUMP™	I-III	Sandra S.
	19.00	75		Hatha Yoga (UG)	I-III	Daniela S.

Tag	Zeit	Min.	KH Lektion	Stufe	InstruktorIn
Freitag	08.00	50	Vital-Fit	I-II	Anna G.
	09.00	50	ja Zumba Fitness®	I-II	Diana S.
	09.15	50	ja Pilates (UG)	I-III	Anna G.
	10.15	50	ja Bodytoning	I-III	Diana S.
	18.00	50	TRX®	I-III	Susanne B./ Michelle S.
Samstag	09.15	50	ja Pilates	I-II	Jasmin A.
	10.30	60	ja Hatha Yoga (UG)	I-III	Jasmin A.
	10.45	60	ja Indoor Cycling	I-III	Susanne B.
	11.45	60	Hatha Yoga (UG)I	I-III	Jasmin A.
	12.15	30	Bauchexpress	I-III	Susanne B.
	13.00	60	BODYPUMP™	I-III	Susanne B.
Sonntag	09.15	50	ja TRX®	I-III	Jasmine S.
	10.15	60	ja Hatha Yoga (UG)	I-III	Miriam V.
	10.30	60	ja Indoor Cycling	I-III	Feli/Sara/Zintia

Stufen I = Einsteiger II =Mittel III = Fortgeschrittene Kurse: siehe Aushang

Teilnehmerzahl OG max. 15 Teilnehmer
UG max. 12 Teilnehmer
Bitte pünktlich erscheinen, d.h. mind. 10 Minuten vor Lektionsbeginn

Anmeldung Eine Reservation kann frühestens 24 Stunden vor Lektionsbeginn erfolgen und wird empfohlen. Diese kann online über den Link auf der Homepage vorgenommen werden.

Ausrüstung Saubere Turn- oder Aerobicshuhe (keine schwarzen Sohlen), Handtuch und Getränk

Indoor Cycling: Velohose mit Einsatz, Herzfrequenzmessgerät,
Turnschuhe mit fester Sohle oder Veloschuhe mit Clip SPD (das Look Pedalensystem kann nicht verwendet werden)

Lektionenbeschreibung

Bauchexpress	Der Bauchexpress ist ein kurzes forderndes Workout, in welchem jedoch nicht nur der Bauch, sondern die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt und gestärkt wird.
BODYPUMP™	Vorchoreografiertes und lizenziertes Trainingsprogramm mit Langhanteln zur Verbesserung der Kraftausdauer und Figur. BODYPUMP™, das weltweit erfolgreichste Original aus Neuseeland.
Bodytoning	Nach dem Aufwärmen werden gezielte Kräftigungsübungen für den ganzen Körper ausgeführt. Es sind einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Tubes Therabänder, Aerostep usw., welche dabei helfen die Intensität zu variieren.
Dance-Aerobic	Unterschiedliche Tanzstile werden mit viel Spass und motivierender Musik zu einer Aerobic-Ausdauer-Lektion verbunden.
Faszien Pilates	Altbekannte Pilates Übungen werden faszial inspiriert und neu verpackt. Mit federn, wippen, dehnen, gleiten und massieren wird unsere Faszienstruktur elastischer, gleitfähiger, geschmeidiger und Verspannungen werden gelöst.
HIIT	Dieses High-Intensity Intervall Training (HIIT) beinhaltet Sequenzen von 50-60 Sekunden intensivem Ausdauertraining im Wechsel mit Kräftigungsübungen mit dem Ziel einer effektiven Fettverbrennung.
MIA	Für eine gute Mobilität braucht es ein optimales Verhältnis zwischen Beweglichkeit, leistungsstarken Muskeln und Stabilität. Es werden neue Bewegungsmöglichkeiten erlernt, damit man sich auch im Alter mit Freude und Leichtigkeit bewegen kann. Sturz- und Verletzungsprävention inklusive.
Pilates	Gezieltes Training für den Rumpfbereich. Es erhöht die Stabilität der gesamten Rumpfmuskulatur und fördert deren Flexibilität. Unter klarer Bewegungsanleitung werden Beckenboden, Bauch und Rücken, das ‚Powerhouse‘, aufgebaut. Dabei wird das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert. Für einen straffen Bauch und eine gute Körperhaltung.
Rücken/BB	Die Rückenmuskulatur wird mobilisiert und gestärkt. Zudem wird die Beckenbodenmuskulatur mit gezielten Übungen aktiviert und gekräftigt.

- STRONG Nation** Hochintensives Intervalltraining kombiniert mit der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst.
- TRX®** Das TRX Suspension Training® ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode für jedermann. Unter dem Einsatz des Körpergewichts gegen die Schwerkraft wird der ganze Körper gestärkt und geformt. Zudem werden die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert.
- TRX® Plus** In dieser Lektion werden neben dem TRX als zusätzliche Herausforderung RIP (Hebelstange mit Widerstandsseil für Rumpfstabilität, Körperkontrolle, Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining) und Catslide (gleitende Matten für Kräftigungsübungen wobei Rumpfstabilität besonders gefordert wird) eingesetzt.
- Vital-Fit** Aktivierende und belebende Lektion geeignet für ältere Teilnehmer oder Einsteiger mit Übungen für Ganzkörperkräftigung, Mobilisation, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Die gelenkschonenden Bewegungen werden zu motivierender Musik jedoch in einem moderaten Tempo durchgeführt, der Stoffwechsel wird im optimalen Bereich angeregt, und die einfachen und abwechslungsreichen Übungen variieren mit verschiedenen Hilfsmitteln
- Yoga** Nach einigen Sonnengrüssen werden die klassischen Asanas erkundet und vertieft, getragen vom Fluss des Atems. Gegen Ende der Klasse wird es ruhiger, der Atem reguliert (Pranayama), um zum Schluss in körperlicher und mentaler Entspannung loszulassen.
- Zumba Fitness®** Zumba Fitness ist eine Leidenschaft, die Fitness und Tanz vereint. Die südamerikanische Energie und Lebensfreude in den Trainingseinheiten wirken ansteckend und machen glücklich. Das Workout basiert auf dem Prinzip ‚fun & easy to do‘. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen (Mischung aus Salsa, Merengue, Cumbia, Samba) wirken dabei sehr motivierend!