



Group Fitness Kursplan

Ab 01.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.00 Annette WSG	09.15-10.15 Bea Zumba	08.45-09.45 Melanie Best Age	09.15-10.15 Elena Bodystyling Intervall	09.15-10.15 Bea Bodystyling/Flexi-Bar		10.15-11.15 Team* Bodystyling
09.00-10.00 Tobias Yoga Einsteiger & Stretch	09.30-10.15 Andrea Bauch/Rücken int.	09.00-09.45 Peter Rückenzirkel	09.15-10.15 Lydia Zumba	10.30-11.30 Bea Yoga Einsteiger & Stretch		10.15-11.15 Bettina S. Cycling
10.15-11.15 Annette Pilates	10.30-11.15 Andrea Zirkeltraining Intervall	10.00-10.45 Melanie Bauch/Rücken int.	10.30-11.30 Elena Rücken/Faszienfitn.	10.30-11.30 Bea Sammolahari <small>1.Fr./Monat</small>		10.45-12.15 Pattie Vinyasa Yoga
		10.00-11.00 Hartmut Cycling				Ab 11.30 Team* Special*

17.00-17.45 Bettina E. TRX	17.00-17.45 Susanne Bauch/Rücken int.	17.00-18.00 Corina Starke Mitte - Beckenboden	18.00-19.00 Marzella Hot Iron Cross	17.00-17.45 Andrea Zirkeltraining Intervall	14.00-14.30 Team* BMW
18.00-19.00 Martina K. Jumping Fitness	17.00-18.00 Lydia Bodystyling	17.15-18.00 Team TRX	18.00-19.00 Steffi Zumba	18.00-19.00 Melanie deepWORK	14.45-15.15 Team* HIIT
18.00-18.30 Bettina E. BMW	18.00-19.00 Heike B dance	17.30-18.00 Susanne Beine/Po intensiv	18.00-19.00 Lydia Sammolahari	18.00-19.00 Andrea WSG	15.30-16.30 Chrissi Bodystyling <small>1.Sa./Monat</small>
18.00-19.00 Alison Bodega moves	18.15-19.15 Elke Faszienfitness	18.15-19.15 Corina Hot Iron 1	18.15-19.00 Bettina E. Fatburner Workout	18.00-19.00 Pattie Yoga Wall	16.45-17.45 Chrissi Step Advanced <small>1.Sa./Monat</small>
18.45-19.35 Hartmut Cycling Intervall	19.15-20.15 Bettina S. Hot Iron 2	18.15-19.15 Susanne Bodystyling	19.15-20.15 Marzella Jumping Fitness	19.15-20.45 Pattie Yin Yoga	
18.45-19.30 Bettina E. HYROX	19.15-20.15 Bea Inside Flow Yoga	19.15-20.15 Pattie Hatha Yoga Einsteiger	19.15-20.15 Lydia Pilates	19.30-20.30 Team Bodystyling Kurzhantel	
19.15-20.15 Miriam Bodystyling	19.30-20.30 Elke WSG	19.30-20.30** Serkan Zumba	19.15-20.15 Bettina S. Vinyasa Yoga Einsteiger	19.30-20.30 Hartmut Cycling	
19.15-20.45 Martina S. Hatha Yoga		19.30-20.15 Corina HYROX	19.15-20.00 Bettina E. TRX		
19.45-20.45 Hartmut Cycling		19.30-20.30 Marta Cycling			
20.00-20.45 Stefan TRX					

* Genauere Infos siehe Aushänge vor Ort und auf Social Media.

** Jeden letzten Mittwoch im Monat 90 Minuten

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr. 07.00 – 23.00 Uhr
 Di., Do. 09.00 – 23.00 Uhr
 Sa. 12.00 – 20.00 Uhr
 So. 10.00 – 18.00 Uhr
 Feiertage laut Aushang

Für diese Kurse bitte eine Teilnehmerkarte am Check-In holen!

Cycling: 20 Teilnehmer
 Rückenzirkel: 20 Teilnehmer
 TRX: 15 Teilnehmer
 HYROX: 10 Teilnehmer
 Yoga Wall: 10 Teilnehmer

■ **Raum 1**
 ■ **Raum 2**
 ■ **Raum 3 (Yoga Lounge)**
 ■ **Raum 4 (Cross Gym)**
 (Während der Kurszeiten ist kein individuelles Training im Cross Gym möglich.)

Bauch/Rücken intensiv: Es werden vor allem die gerade, schräge und seitliche Bauchmuskulatur durch gezielte, aber rücken-schonende Übungen gestärkt.

B dance®: Einzigartige Moves zu den größten und angesagtesten Hits, kombiniert mit einem Intervall-Workout, sorgen für jede Menge Spaß und Freude bei jung und alt. Fühle die Energie von B dance® exklusiv nur bei uns!

Best Age: Körpertraining mit einer speziellen Mischung aus Wirbelsäulengymnastik, Kraft-Ausdauer-Training, Stretching und Entspannung.

BMW (Bauch Muss Weg): In 30 Minuten wird durch ein intensives Bauchtraining am Sixpack gearbeitet.

Bodega moves®: Der Name steht für „Bodywork meets Yoga“ und damit für ein funktionelles Training mit Elementen aus dem Vinyasa Yoga.

Bodystyling: Problemzonenübungen mit Schwerpunkt auf Oberkörper und Beinmuskulatur. Das Training erfolgt unter Zuhilfenahme von diversen Hilfsmitteln.

Bodystyling Intervall: Problemzonenübungen in Kombination mit intensiven Ausdauerbewegungen. Spaß garantiert!

Bodystyling Kurzhantel: Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau mit Kurzhanteln. Alle Gelenke werden wie biomechanisch vorgesehen bewegt.

Bodystyling/Flexi-Bar: Intensive Ganzkörperübungen unter Zuhilfenahme der Flexi-Bar®. Schwerpunkt Rumpfmuskulatur und Gleichgewichtsschulung.

Cycling: Ein mit Musik untermaltes Gruppentraining auf speziell entwickelten Indoor-Bikes. Das Cycling-Training ist ein ausdauerorientiertes Körpertraining und für Personen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Der Teilnehmer bestimmt selbst die Intensität des Trainings wird motiviert durch den Rhythmus der Musik, den Anweisungen des Instructors und das Gruppentraining. Wichtig: Gepolsterte Hose tragen und Handtuch mitbringen!

deepWORK™: Funktionelles, ganzheitliches Training ohne Equipment und voller Energie!

Fatburner Workout: Gezieltes Intervalltraining um den Stoffwechsel auf Trab zu bringen und das Körperfett schmelzen zu lassen.

Faszienfitness: Eine Kombination aus großen dynamischen Bewegungen des ganzen Körpers und gezielten Übungen mit der Faszienrolle.

Hatha Yoga Einsteiger: Yoga für alle! Die Asanas werden vorrangig statisch praktiziert, Atemübungen und Entspannungstechniken werden geübt.

Hatha Yoga: Ein Yogastil in dem die Körperhaltungen (Asanas) vorrangig statisch praktiziert werden. Neben dem Fokus auf Ausrichtung in den einzelnen Haltungen werden Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken geübt.

HIIT: „High Intensity Interval Training“ (HIIT) besteht aus hochintensiven Belastungsabschnitten, die zwischen 30 und 60 Sekunden dauern und anschließenden kurzen Ruhephasen von 15 bis 45 Sekunden. Diese werden dann mehrmals wiederholt. Die bekannteste HIIT-Form ist das Zirkeltraining. Diese Trainingsart regt die Stoffwechselrate extrem an und ist mit einer Kursdauer von 30 Minuten sehr effektiv und zeitsparend.

Hot Iron® 1: Ein klares, einfaches Kraftausdauer-Training. Es besteht aus den Grund-Übungen mit der Langhantel.

Hot Iron® 2: Ist bereits eine koordinative und konditionelle Steigerung. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbe-reich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als bisher.

Hot Iron Cross®: Kraft-Intervall-Training mit der Langhantel und Bodyweight-Übungen. In diesem Kurs wird mit relativ wenig Wiederholungen und effektiven Übungs-Kombinationen gearbeitet. Somit wird für mehr straffes und stoffwechselaktives Gewebe und damit für einen erhöhten Grundumsatz gesorgt.

HYROX®: HYROX® ist die Fitness-Challenge FOR EVERY BODY. Die Kombination aus funktionellem Krafttraining und hochintensivem Intervalltraining macht HYROX® nicht nur einmalig, sondern auch messbar.

Inside Flow Yoga: Ein neues Yoga-Erlebnis: Yoga Asanas werden on-beat zu moderner Musik praktiziert und in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Flow-Zustand garantiert.

Jumping Fitness: Jumping Fitness ist ein dynamisches Training, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Wir nutzen klassische Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als auf festem Boden. Der Gleichgewichtssinn und die Koordination werden durch Jumping Fitness enorm verbessert.

Pilates: Pilates ist ein intensives Ganzkörpertraining, dessen Ziel es ist, die Kraft, Balance, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle unter Einbeziehung der Atmung deutlich zu verbessern.

Rücken/Faszienfitness: Eine Kombination aus großen dynamischen Bewegungen des ganzen Körpers und gezielten Übungen mit der Faszienrolle.

Rückenzirkel: Übungen zur Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur. Ideal bei Rückenschmerzen und zur vorbeugenden Stabilisierung.

Sammolahari®: Bei Sambahari® werden energetisch kraftvolle Bewegungen aus dem Yoga mit Body & Mind Flows kombiniert. Die einzelnen Einheiten beinhalten funktionelle, dynamische und weiche Bewegungen. Sambahari® trainiert nicht nur deinen physischen Körper, sondern schult auch ganz bewusst den mentalen, geistigen und energetischen Körper.

Starke Mitte - Beckenboden: Besonderer Fokus liegt auf der Beckenboden- sowie Bauch- und Rückenmuskulatur.

Step Advanced: Für Fortgeschrittene! Tolle Choreografien auf dem - und um das Step garantieren Spaß pur!

TRX®: Beim TRX® Suspension Training werden alltagsnahe und sportsspezifische Bewegungsmuster trainiert. Durch das dreidimensionale Training werden die Muskeln in der gesamten Muskelkette beansprucht. Dies verbessert die inter- und intramuskuläre Koordination und die Kraftleistungen. Diese „freien“ Bewegungen gewährleisten ein Training mit hoher Effektivität.

Vinyasa Yoga Einsteiger: Für alle, die mit Yoga beginnen möchten. Sanfte kräftigende und stabilisierende Übungen, die die Balance fördern und die Gelenke und Wirbelsäule mobilisieren.

Vinyasa Yoga: Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend, die Muskulatur wird gestärkt, die Balance gefördert und die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert.

Wirbelsäulengymnastik (WSG): Durch Mobilisieren und Stabilisieren der Wirbelsäulenstrukturen, sowie dehnender und kräftigender Übungen des Rumpfes, führen diese Kurse zur Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen im Bereich des Halteapparates.

Yin Yoga: Ruhiger, eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Ziel ist es, den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen.

Yoga Einsteiger & Stretch: Yoga für alle! Leichte Asanas, die dein Körperbewusstsein schulen. Und eine ausgiebige Stretch- und Entspannungseinheit runden die Stunde ab.

Yoga Wall®: Das mit verstellbaren Gurten und Beckenschaukeln speziell ausgestattete Wandsystem der Yoga Wall® ermöglicht es verschiedene Yoga Asanas auf völlig neue Weise zu erleben. Sie unterstützt das körperliche Gleichgewicht, sowie die Beweglichkeit und hilft bei Rückenschmerzen, Haltungsschwächen und der Verbesserung der Kraft und Koordination.

Zirkeltraining Intervall: Funktionelle Körpergewichtsübungen. Der Kurs zeichnet sich durch wechselnde Belastungs- und Erholungsphasen aus. Zudem wechseln sich die belasteten Muskelgruppen und Bewegungsanforderungen ab (Zirkelform).

Zumba®: Zumba® ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm ergeben. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen.

Group Fitness Kursplan

Ab 01.04.2024