

Vorübergehender Aerobic-Kursplan ab 14. Juni 2021

Bitte bringe zum Kurs ein großes Duschhandtuch und deine eigene Matte mit!

Die Getränkeanlage steht zur Nutzung zur Verfügung!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 09:50 Uhr Good Morning Class für alle (Parketthalle)		9:00 - 10:00 Uhr Happy Zirkel für alle (Trainingsfläche)	9:00 - 10:00 Uhr Ganzkörper-Workout für alle (Parketthalle)	Achtung Zeit 09:00 - 09:50 Uhr Rezeptfrei für alle (Parketthalle)		
Achtung Zeit 10:30 - 11:30 Uhr Energy-Flow Yoga für alle (Mattenhalle)	9:15 - 10:15 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik für alle (Parketthalle)		Resteinheiten "alter" Kurs aus 2020 10:00 - 11:00 Uhr Yoga für Beginner geschlossener Kurs (Mattenhalle)	Achtung Zeit 10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga für alle (Mattenhalle)	11:00 - 11:50 Uhr Pilates für alle (Mattenhalle)	
					11:00 - 11:50 Uhr Hot Iron für alle (Parketthalle)	
16:00 - 16:55 Motori-Kidz für Kinder von 6-11 J. (Parketthalle)					12:00 - 12:50 Uhr Step-Aerobic für alle (Parketthalle)	
			18:00 - 18:50 Uhr Core Training & Entspannung für alle (Parketthalle)			
18:00 - 18:50 Uhr Step-Aerobic für alle (Parketthalle)	18:00 - 18:50 Uhr iKraft® für alle (Parketthalle)	Resteinheiten "alter" Kurs aus 2020 17:30 - 18:30 Uhr Vinyasa Flow Yoga Mittelstufe geschlossener Kurs (Mattenhalle)	Resteinheiten "alter" Kurs aus 2020 18:00 - 18:50 Uhr Yoga für Beginner geschlossener Kurs (Mattenhalle)	17:00 - 17:50 Uhr iKraft® für alle (Parketthalle)		
19:00 - 19:50 Uhr Bodytoning für alle (Parketthalle)	19:00 - 19:50 Uhr Intervall-Zirkeltraining für alle (Parketthalle)		19:00 - 19:50 Uhr Cardio-Workout für alle (Parketthalle)	18:00 - 18:50 Uhr Step-Intro für Einsteiger (Parketthalle)		
20:00 - 21:00 Uhr Meditation für alle kostenfrei, auch für Externe (Parketthalle)	20:00 - 20:50 Uhr Salsation® für alle (Parketthalle)	Achtung Zeit				
	21:00 - 21:50 Uhr Choreology® für alle (Parketthalle)	19:00 - 20:30 Uhr Flow-Yoga für alle (Parketthalle)				

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
Samstag + Sonntag
Feiertage

9:00 - 23:00 Uhr
10:00 - 18:00 Uhr
siehe aktueller Aushang

Bodytoning: Straffung & Kräftigung für Bauch, Beine & Po sowie Rücken & Oberkörper (mit & ohne Hilfsmittel). Ein effektives Training auch für **Läufer, Triathleten & Radfahrer**, zur Verbesserung der **Kraftausdauer** und zur Vorbeugung von Verletzungen.

Cardio-Workout: In diesem Kurs werdet Ihr eure Ausdauer trainieren und sicher auch die eine oder andere Schweißperle produzieren. Spaß ist auf jeden Fall mit dabei, wer Bianca kennt weiß, wie ansteckend Ihr Temperament und Ihre gute Laune ist. Natürlich sind Männer und Frauen natürlich gleichermaßen willkommen.

Choreology® by Salsation: viele Menschen möchten gern tanzen, wie professionelle Musiker oder Tänzer. Choreology unterrichtet "Street Dance" in einer einfachen, nachvollziehbaren Art. So macht der Kurs richtig Spaß und ihr lernt ein paar tolle neue Tanzschritte. Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Wenn ihr nach der Kursstunde nach Hause geht, fühlt ihr euch wie ein Tanz-Star.

Core-Training & Entspannung: „Core-Muskeln“ sind tiefliegende Muskelschichten in Bauch & Rücken, sie stützen den gesamten Rumpf. Eine **stabile Rumpfmuskulatur** ist die beste Prävention für Rückenschmerzen & Haltungprobleme. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet. **Kraft, Koordination & Stabilität** werden deutlich verbessert und auch die Leistung in eurer Hauptsportart wird von einer guten Core-Stabilität profitieren. Den Abschluss der Stunde bildet wohltuende Entspannung.

Ganzkörperworkout: Wir brauchen ein gutes Verhältnis von **Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer**, um optimal den Alltag bewältigen zu können und **fit** zu sein. Mit gezielten Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie gezieltem Ausdauertraining tut ihr alles, um Fitness und **Wohlbefinden** nachhaltig zu verbessern.

Good Morning Class: Der perfekte Start in den Tag ist eine Kombination aus **verschiedenen Elementen** von **Step**, über **Bodytoning, Core, Hot Iron**, fasziales Training & **Cardio**. Stabilität & Mobilität sind die leitenden Prinzipien. Im Vordergrund steht jedoch der **Spaß** am Training und die **Aktivierung für den Tag**.

iKraft®: ist ein besonderes **Intervalltraining** für „alte (Kurs-) Hasen“ & „Frischlinge“. Das Training von **Kondition & Kraft** wird – ganz ohne Choreografien - optimal miteinander verbunden. **iKraft®** bietet die perfekte Mischung zwischen Spaß, Ausdauer, Kraft und Fatburning.

Intervall-Zirkeltraining: trainiert **sportliche und funktionelle Bewegungen**. Durch verschiedene **Stationen** im Zirkel, die jeweils unterschiedliche Herausforderungen bieten, entwickelt ihr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und verbessert eure gesamte Fitness. Seid gespannt auf das abwechslungsreiche Zirkeltraining, das für **verschiedene Fitness-Level** geeignet ist!

Happy Zirkel: Ein gezieltes **Krafttraining an Geräten in der Gruppe** mit **dauerhafter Betreuung** durch einen professionellen Trainer wird eure Kraft & Beweglichkeit schnell verbessern, Haltungprobleme korrigieren & muskuläre Dysbalancen ausgleichen. **Bitte vereinbart vor dem 1. Kursbesuch einen Termin für eine Geräteeinweisung!**

Hot Iron: ist ein **Training mit Langhanteln** in der **Gruppe** mit **Musik**. Jeder Muskel im Körper wird angesprochen. Bei diesem effektiven Kraftausdauertraining kann durch **wählbare Gewichte** die **Intensität** an jedes Fitnessniveau einfach angepasst werden. Auf diese Weise könnt ihr ein angeleitetes Training mit freien Gewichten kennenlernen, das außerdem noch sicher, risikofrei & effektiv ist.

Meditation: Dieser Kurs ist **kostenfrei für Mitglieder & Externe**. Wir möchten euch die Gelegenheit bieten, euch dem Thema Meditation ungezwungen zu nähern und die positiven Effekte für euer Leben, die Bewältigung von Stress & euer Wohlbefinden selbst zu erleben. Bringt bitte eine **Decke/Yogamatte**, 1-2 kleine **Kissen** und ein **unparfümiertes Teelicht** mit Halterung/Glas mit. **Der Kurs pausiert in den Ferien.**

Motori-Kidz: Kinder sitzen viel in der Schule und haben oft wenig Gelegenheit, sich **spielerisch** körperlich zu bewegen, ihre Körperwahrnehmung, **Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht** und den **Spaß** an körperlichen Herausforderungen zu entwickeln. Hier setzt dieser Kurs an und bietet Kindern zwischen **6 bis 11 Jahren** spielerisch die Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Ein Schnupperbesuch des Kurses ist bei Interesse möglich.

Pilates: ist ein **ganzheitliches Körpertraining**. Es werden vor allem die tiefliegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen trainiert, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Die Aktivierung des **"Powerhouses"**, der **Stützmuskulatur** rund um die Wirbelsäule, ist im Pilates zentral. Auch der Beckenboden und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gekräftigt. Pilates wird **langsam und fließend** ausgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden.

„Rezeptfrei“: Dieser Kurs ist an die Inhalte im **Rehasport** angelehnt & ermöglicht euch auch **ohne Rezept** eine Teilnahme an dieser Stunde. Inhaltlich geht es um eine schonende Kräftigung & Mobilisation für alle Altersgruppen.

Salsation®: Unser Kurs Salsation® ist ein Tanzworkout, das **funktionelles Training in innovative Tanzbewegungen konvertiert**. Euch erwartet eine würzige Mischung aus verschiedenen Rhythmen, Kulturen, Tanz- und Fitnessbewegungen, die eure Mobilität & Ausdauer verbessern werden und für viel Spaß sorgen.

Step-Aerobic: Ein ideales Herz-Kreislauf-Training, bei dem Ausdauer & Koordination sowie die Fettverbrennung verbessert werden.

Step-intro: Perfekt, um die Grundschriffe von der Pike auf zu lernen, Schritt für Schritt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

Für Fortgeschrittene: Die Grundschriffe solltet ihr sicher beherrschen, sonst macht es euch keinen Spaß. Die erarbeiteten Choreografien sind komplexer & schulen ganz nebenbei auch euer Gehirn.

Wirbelsäulengymnastik: Kräftigung, Lockerung & Dehnung der **Rücken- und Bauchmuskulatur** sind zur Vorbeugung von Rückenschmerzen wichtig. Bereits vorhandene Haltungsschäden werden vermindert, das Wohlbefinden verbessert & **Verspannungen**, die Rückenschmerzen verursachen, werden **gelöst**.

Yoga: Bei uns könnt ihr zwischen einer Vielzahl von Yogakursen wählen. **Flow- und Vinyasa-Yoga** Kurse konzentrieren sich auf den fließenden Übergang zwischen Positionen. **Hatha Yoga** beinhaltet auch ein längeres Halten von Positionen. Neben gesteigertem Wohlbefinden wird die **Muskulatur** eures Körpers **gekraftigt & gedehnt** und ihr seid nach jeder Stunde rundum **entspannt**. Yoga ist ein perfektes Alternativtraining, nicht nur für Läufer und Karateka.

Ein geschlossener Kurs Vinyasa-Flow-Yoga (Mittelstufe) startet wieder nach den Sommerferien 2021 (mit Anmeldung, kostenfrei mit Kursmitgliedschaft).

„Yoga für Beginner“: 2 in sich **geschlossene Kurse** für **absolute Neulinge** im Yoga. Die offenen Einheiten, der Kurse, die bereits 2020 gestartet haben, werden jetzt noch nachgeholt. In diesen Kursen haben wir Zeit, schrittweise verschiedene Positionen und Abläufe kennenzulernen, so dass ihr erleben könnt, ob ihr gern weiter Yoga lernen möchtet. Im Anschluss könnt ihr auf Wunsch in einen der fortlaufenden Kurse einsteigen. *Neue Kurse wird es wieder nach den Sommerferien 2021 geben.* 😊

WICHTIG: Bitte seid pünktlich zum Kurs, um Verletzungen, durch fehlendes Aufwärmen, zu vermeiden. Tragt in den Kursen bitte **saubere Hallenturnschuhe** & bringt ein **großes Badehandtuch** mit. Vorerst muss jeder Teilnehmer auch noch seine **eigene Matte** verwenden, das gilt auch für alle **Yogakurse!**

Unsere **Mineralgetränkebar** könnt ihr wieder nutzen. Bitte verwendet aus hygienischen Gründen ausschließlich Flaschen mit einer großen Öffnung!

Wir wünschen euch viel Spaß!