

Aerobic-Kursplan

ab 11. Februar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		9:00 - 10:00 Uhr Happy Zirkel für alle	9:00 - 9:55 Uhr Step-Aerobic für Mittelstufe			
9:30 - 10:25 Uhr Good Morning Class für alle	9:15 - 10:10 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik für alle		10:00 - 10:30 Uhr Bodytoning für alle	9:30 - 11:15 Uhr Hatha Yoga für alle	11:00 - 11:55 Uhr Pilates für alle	11:00 - 12:30 Uhr Sonntags- workshops siehe gesonderter Aushang
10:00 - 11:15 Uhr Energy-Flow Yoga für alle	10:30 - 11:25 Uhr Stretch & Relax für alle				11:00 - 11:55 Uhr Hot Iron für alle	
				10:00 - 10:55 Uhr Rezeptfrei für alle	12:00 - 12:55 Uhr Step-Aerobic für Fortgeschrittene	
16:00 - 16:55 Uhr Motori-Kidz für Kinder von 6-11 J.					15:30 - 16:25 Uhr Tai Chi für alle	
	Neuer Kurs 17:00 - 17:55 Uhr Rezeptfrei für alle	Neuer Kurs ab 20.3. 17:30 - 18:25 Uhr Yoga für Beginner geschlossener 10 Wochenkurs ab 20.03., nur mit Anmeldung!	Neuer Kurs ab 21.3. 18:00 - 18:55 Uhr Yoga für Beginner geschlossener 10 Wochenkurs ab 21.03., nur mit Anmeldung!	17:00 - 17:55 Uhr iKraft® für alle		
18:00 - 18:55 Uhr Step-Aerobic für Fortgeschrittene	18:00 - 18:55 Uhr iKraft® für alle	im Wechsel + neue Zeit <i>ungerade Kalenderwochen</i> 18:30 - 20:00 Uhr Flow-Yoga für alle	18:00 - 18:55 Uhr Step-Aerobic für Mittelstufe	18:00 - 18:55 Uhr Step-Intro für Einsteiger		
19:00 - 19:55 Uhr Bodytoning für alle	19:00 - 19:55 Uhr Intervall- Zirkeltraining für alle		19:00 - 19:55 Uhr Zumba-Fitness® für Fortgeschrittene			
		<i>gerade Kalenderwochen</i> 18:30 - 20:00 Uhr Vinyasa meets Yin-Yoga für alle	Neue Zeit 19:00 - 19:55 Uhr Core & Entspannung für alle			
Neuer Kurs 20:00 - 20:55 Uhr Meditation für alle <i>kostenfrei, auch für Externe</i>	20:00 - 20:55 Uhr Salsation® für alle					
	21:00 - 21:55 Uhr Choreology® für alle					

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
Samstag + Sonntag
Feiertage

9:00 - 23:00 Uhr
10:00 - 18:00 Uhr
10:00 - 14:00 Uhr

Kursbeschreibungen

Bodytoning: Straffung & Kräftigung für Bauch, Beine & Po sowie Rücken & Oberkörper (mit und ohne Hilfsmittel wie z. B. kleinen Hanteln). Ein sinnvolles Training auch für **Läufer, Triathleten & Radfahrer**, zur Verbesserung der **Kraftausdauer** der häufig beanspruchten Muskulatur und zur Vorbeugung von Verletzungen.

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 Einsteiger & Fortgeschrittene geeignet. Mit vielfältigen Übungen werden **Kraft, Koordination & Stabilität** deutlich verbessert, auch die Leistung in eurer Lieblingssportart wird von einer stabilen Körpermitte profitieren. Den Abschluss der Stunde bildet wohltuende Entspannung.

Good Morning Class: Der perfekte Start in den Tag ist eine Kombination aus **verschiedenen Elementen** von **Step**, über **Bodytoning, Core, Hot Iron**, fasziales Training & **Kardio**. Stabilität & Mobilität sind die leitenden Prinzipien. Im Vordergrund stehen 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.

NEU - Meditation: Dieser regelmäßige Kurs ist **kostenfrei für Mitglieder und 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 und euer Wohlbefinden selbst zu erleben.

Motori-Kidz: In diesem Kurs **für Kinder von 6 - 11 Jahren** werden auf kindgerechte Weise die motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit & Koordination geschult, um die Folgen eines bewegungsarmen Alltags auszugleichen & eine gesunde Entwicklung zu fördern.

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!

Mittelstufe: Die Grundschriffe sollten bekannt sein. Dieser Kurs baut auf Choreografien auf, die in der Stunde erarbeitet werden.

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.

Stretch & Relax: In der Hektik des Alltags kommen **Dehnung, Entspannung & sanfte Mobilisation** von Wirbelsäule & Gelenken zu kurz. In dieser Stunde verbessert ihr euer Wohlbefinden und werdet rundum gedehnt, entspannt & gelockert. **Bringt euch evtl. ein kleines Kissen, eine Decke & eine warme Jacke mit!**

Tai-Chi: Ursprünglich war „Taichijuan“ eine Kampfkunst für die Selbstverteidigung. Heute stehen jedoch oftmals die **positiven gesundheitlichen & gymnastischen Aspekte** im Vordergrund. Tai-Chi ist optimal, um dem **Stress des Alltags zu entkommen** und wirkt durch seine ruhigen meditativen Bewegungen ausgleichend.

Wirbelsäulengymnastik: **Kräftigung, Lockerung & Dehnung** der **Rücken- und Bauchmuskulatur** sind zur Vorbeugung von Rückenschmerzen wichtig. Bereits vorhandene Haltungsschäden werden vermindert, das Wohlbefinden verbessert und **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. **Yin Yoga** ist eine sehr sanfte Form des Yogas und ist für **Einsteiger** geeignet. Neben gesteigertem Wohlbefinden wird die **Muskulatur** eures Körpers **gekräftigt & gedehnt** und ihr seid nach jeder Stunde rundum **entspannt**. Yoga ist ein perfektes Alternativtraining für Läufer oder Karateka.

NEU „Yoga für absolute Beginner“: sind zwei in sich **geschlossene Kurse** über je **10 Wochen** für **absolute Neulinge** im Yoga. In diesen Kursen haben wir die Zeit, euch schrittweise mit verschiedenen Positionen und Abläufen bekannt zu machen, so dass ihr im Anschluss in einen unserer fortlaufenden Kurse einsteigen könnt. *Eine Anmeldung ist erforderlich!*

Zumba-Fitness®: ist ein **lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout**. Die Balance von Muskelaufbau, -definition & Konditionsverbesserung werden angestrebt. Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining werden kombiniert, um die Fettverbrennung zu verbessern, und Herz & Kreislauf zu stärken.

Bitte kommt pünktlich zu den Kursen, da ohne Aufwärmtraining die Verletzungsgefahr groß ist. Tragt in den Kursen bitte **saubere** Hallen- bzw. Aerobicschuhe, & bringt ein **Handtuch** mit.

Bitte **keine Gläser & Glasflaschen** mit in den Kursraum nehmen. Eine praktische **Kensho-Flasche** könnt ihr am Tresen erwerben & jederzeit kostenlos an unserer Mineralgetränkebar nachfüllen.

Wir wünschen euch viel Spaß!