

# Aerobic-Kursplan

## ab 18. September 2023

**Bitte bringe zum Kurs ein großes Duschhandtuch mit!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 09:55 Uhr <b>Good Morning Class</b> für alle Parketthalle	9:15 - 10:10 Uhr <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> für alle Parketthalle	9:00 - 10:00 Uhr <b>Happy Zirkel</b> für alle Trainingsfläche	9:00 - 09:55 Uhr <b>Good Morning Class</b> für alle Parketthalle	09:00 - 09:55 Uhr <b>Rezeptfrei</b> für alle Mattenhalle		
10:00 - 11:30 Uhr <b>Energy-Flow Yoga</b> für alle Mattenhalle	10:30 - 11:25 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> für alle Parketthalle		10:00 - 10:55 Uhr <b>Easy Yoga</b> mit Anmeldung Kursstart nach d. Ferien Mattenhalle	<b>NEUE ZEIT</b>  10:00 - 11:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b> für alle Mattenhalle	11:00 - 11:55 Uhr <b>Pilates</b> für alle Mattenhalle	
					11:00 - 11:55 Uhr <b>Hot Iron</b> für alle Parketthalle	
	<b>ab 4 Jahren</b>  16:00 - 16:55 Uhr <b>Kensho-Minis</b> Mattenhalle		<b>ab 6 Jahren</b>  16:00 - 16:55 <b>VASUKI</b> Mattenhalle		12:00 - 12:55 Uhr <b>Step-Aerobic</b> für alle Parketthalle	
	<b>ab 6 Jahren</b>  16:00 - 16:55 <b>Motori-Kidz</b> Parketthalle					
18:00 - 18:55 Uhr <b>Step-Aerobic</b> für Mittelstufe / Fortgeschrittene Parketthalle	18:00 - 18:55 Uhr <b>iKraft®</b> für alle Parketthalle	17:30 - 18:25 Uhr <b>Vinyasa Flow Yoga</b> Mittelstufe geschlossener Kurs Mattenhalle	18:00 - 18:55 Uhr <b>Easy Yoga</b> mit Anmeldung Kursstart nach d. Ferien Mattenhalle	17:00 - 17:55 Uhr <b>iKraft®</b> für alle Parketthalle		
19:00 - 19:55 Uhr <b>Bodytoning</b> für alle Parketthalle	19:00 - 19:55 Uhr <b>Intervall- Zirkeltraining</b> für alle Parketthalle	18:30 - 19:55 Uhr <b>Flow-Yoga</b> für alle Mattenhalle	18:00 - 18:55 Uhr <b>Core Training &amp; Entspannung</b> für alle Parketthalle	18:00 - 18:55 Uhr <b>Step-Intro</b> für Einsteiger Parketthalle		
20:00 - 21:00 Uhr <b>Meditation</b> für alle kostenfrei, auch für Externe Parketthalle			19:00 - 19:55 Uhr <b>Cardio-Workout</b> Mittelstufe Parketthalle			

### Öffnungszeiten:

Montag - Freitag  
Samstag + Sonntag  
Feiertage

08:45 - 22:30 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 sind. Natürlich sind Männer und Frauen natürlich gleichermaßen willkommen.

**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. Der Kurs ist für jeden geeignet. **Kraft, Koordination & Stabilität** werden deutlich verbessert und auch die Leistung in eurer Hauptsportart wird von einer guten Core-Stabilität profitieren.

**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**. Bei diesem effektiven Kraftausdauertraining wird durch **wählbare Gewichte** die **Intensität** an jedes Fitnessniveau einfach angepasst. Auf diese Weise könnt ihr ein sicheres, effektives und angeleitetes Training mit freien Gewichten kennenlernen.

**Kensho-Minis:** Bewegung im Alltag ist für die kindliche Entwicklung unerlässlich. Mit unserem Kurs für Vorschulkinder **ab 4 Jahren** wird die Freude an Bewegung vermittelt und die körperliche sowie kognitive Entwicklung auf spielerische Weise unterstützt.

**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.

**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 eine Teilnahme **ohne Rezept**. Inhaltlich geht es um eine schonende Kräftigung & Mobilisation für alle Altersgruppen.

**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.

**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!**

**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**.

**VASUKI:** ist unser **Kurs** für Kids ab 6 Jahren. In der indischen Mythologie steht Vasuki für die Schlange und ihre exzellenten Wahrnehmungsfähigkeiten. Mit Vasuki möchten wir Kindern die Gelegenheit geben, sich selbst und ihr Potenzial spielerisch zu entdecken, den Umgang mit der eigenen Stimmung, Atmung und anderen spannenden Fähigkeiten kennenzulernen.

**Yoga:** Bei uns könnt ihr zwischen verschiedenen Yogakursen wählen. **Flow- + Vinyasa-Yoga** Kurse konzentrieren sich auf den fließenden Übergang zwischen Positionen. **Hatha Yoga** beinhaltet auch längeres Halten von Positionen. Neben gesteigertem Wohlbefinden wird die **Muskulatur gekräftigt & 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), pausiert immer in den Ferien und wird dann zur gleichen Uhrzeit fortgeführt (mit Anmeldung, kostenfrei mit Kursmitgliedschaft).*

**„Easy Yoga“:** 2 in sich **geschlossene Kurse** für Menschen mit ein bisschen Yogaerfahrung. Neue Kurse starten immer nach den Ferien. Diese Yogakurse basieren auf einfachen Abfolgen (Vinyasas) und sind langsamer als fortgeschrittene Yogakurse. Wenn du nicht besonders beweglich oder fit bist, aber bereits ein paar Grundkenntnisse im Yoga hast, sind diese Kurse genau richtig für dich.

**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!**

Bitte verwendet für unsere **Mineralgetränke-Bar** aus hygienischen Gründen ausschließlich Flaschen mit einer großen Öffnung!

**Wir wünschen euch viel Spaß!**