

Aerobic-Kursplan

ab 6. Februar 2024

Bitte bringe zum Kurs ein großes Duschhandtuch mit!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 09:55 Uhr Good Morning Class für alle Parketthalle	9:15 - 10:10 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik für alle Parketthalle	9:00 - 10:00 Uhr Happy Zirkel für alle Trainingsfläche	9:00 - 09:55 Uhr Good Morning Class für alle Parketthalle	09:00 - 09:55 Uhr Rezeptfrei für alle Mattenhalle		
10:00 - 11:30 Uhr Energy-Flow Yoga für alle Mattenhalle	10:30 - 11:25 Uhr Stretch & Relax für alle Parketthalle		10:00 - 10:55 Uhr Easy Yoga mit Anmeldung Kursstart nach d. Ferien Mattenhalle	NEUE ZEIT 10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga für alle Mattenhalle	11:00 - 11:55 Uhr Pilates für alle Mattenhalle	
					11:00 - 11:55 Uhr Hot Iron für alle Parketthalle	
	ab 4 Jahren 16:00 - 16:55 Uhr Kensho-Minis Mattenhalle		ab 6 Jahren 16:00 - 16:55 VASUKI Mattenhalle		12:00 - 12:55 Uhr Step-Aerobic für alle Parketthalle	
	ab 6 Jahren 16:00 - 16:55 Motori-Kidz Parketthalle					
18:00 - 18:55 Uhr Step-Aerobic für Mittelstufe / Fortgeschrittene Parketthalle	18:00 - 18:55 Uhr iKraft® für alle Parketthalle	17:30 - 18:25 Uhr Vinyasa Flow Yoga Mittelstufe geschlossener Kurs Mattenhalle	18:00 - 18:55 Uhr Easy Yoga mit Anmeldung Kursstart nach d. Ferien Mattenhalle	17:00 - 17:55 Uhr iKraft® für alle Parketthalle		
19:00 - 19:55 Uhr Bodytoning für alle Parketthalle	19:00 - 19:55 Uhr Intervall- Zirkeltraining für alle Parketthalle	18:30 - 19:55 Uhr Flow-Yoga für alle Mattenhalle	18:00 - 18:55 Uhr Core Training & Entspannung für alle Parketthalle	18:00 - 18:55 Uhr Step-Intro für Einsteiger Parketthalle		
20:00 - 21:00 Uhr Meditation für alle kostenfrei, auch für Externe Parketthalle	NEU ab 6.2.24 20:00 - 20:55 Uhr Salsation® für alle (Parketthalle)		19:00 - 19:55 Uhr Cardio-Workout 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: Im Kurs könnt 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, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Die Aktivierung des **"Powerhouses"**, 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 jedes Alter.

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

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

Step-Intro: Perfekt, um die Grundschritte zu lernen, Schritt für Schritt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

Für Fortgeschrittene: Die Grundschritte 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. Dieser Kurs verbessert euer Wohlbefinden, ihr 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 & 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. Diese Kurse sind richtig für dich, wenn du nicht besonders beweglich oder fit bist, aber bereits ein paar Grundkenntnisse im Yoga hast.

WICHTIG: Bitte seid pünktlich zum Kurs, um Verletzungen, durch fehlendes Aufwärmen, zu vermeiden. Tragt in den Kursen bitte **saubere Halblerturnschuhe** & bringt ein **großes Badehandtuch** mit.

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

Wir wünschen euch viel Spaß!