

Aerobic-Kursplan

ab 3. August 2020

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 (Fitnessraum)	9:00 - 9:50 Uhr Step-Aerobic für Mittelstufe (Parketthalle)	neue Zeit 09:00 - 09:50 Uhr Rezeptfrei für alle (Mattenhalle)		
10:00 - 11:15 Uhr Energy-Flow Yoga für alle (Mattenhalle)	9:15 - 10:10 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik für alle (Parketthalle)		10:00 - 10:30 Uhr Bodytoning für alle (Parketthalle)	neue Zeit 10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga für alle (Mattenhalle)	11:00 - 11:50 Uhr Pilates für alle (Mattenhalle)	Sonntags- Workshops <i>Neue Workshops voraussichtlich ab Oktober 2020</i>
	10:30 - 11:20 Uhr Stretch & Relax für alle (Mattenhalle)		geschlossener Kurs 10:00 - 10:55 Uhr Yoga für Beginner ab 10.09.20 (Mattenhalle)		11:00 - 11:50 Uhr Hot Iron für alle (Parketthalle)	
					12:00 - 12:50 Uhr Step-Aerobic für Fortgeschrittene (Parketthalle)	
Start am 17.8. 16:00 - 16:55 Motori-Kidz für Kinder von 6-11 J.						
		geschlossener Kurs 17:30 - 18:25 Uhr Vinyasa Flow Yoga Mittelstufe ab 09.09.2020 (Mattenhalle)	geschlossener Kurs 18:00 - 18:55 Uhr Yoga für Beginner ab 10.09.20 (Mattenhalle)	17:00 - 17:50 Uhr iKraft® für alle (Parketthalle)		
18:00 - 18:50 Uhr Step-Aerobic für Fortgeschrittene (Parketthalle)	18:00 - 18:50 Uhr iKraft® für alle (Parketthalle)	Achtung Zeit 19:00 - 20:15 Uhr Flow-Yoga für alle (Parketthalle)	18:00 - 18:50 Uhr Core & Entspannung für alle (Parketthalle)	18:00 - 18:50 Uhr Step-Intro für Einsteiger (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)			
Start am 17.8. 20:00 - 21:00 Uhr Meditation <i>kostenfrei für alle</i>	20:00 - 20:50 Uhr Salsation® für alle (Parketthalle)					
	21:00 - 21:50 Uhr Choreology® 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.

NEU: 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 Corestabilität 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 & **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.

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!**

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 **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) startet am 9. September und geht über 11 Stunden, jeweils mittwochs 17:30 -18:25 Uhr (mit Anmeldung, kostenfrei mit Kursmitgliedschaft).

„Yoga für absolute Beginner“: 2 in sich **geschlossene Kurse** über je **11 Einheiten** für **absolute Neulinge** im Yoga, starten im September. 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 ab Januar geben, Ihr könnt Euch dafür schon vormerken lassen!* 😊

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!