


Aerobic-Kursplan

ab 1. Januar 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		9:00 - 10:00 Uhr Happy Zirkel für alle	9:00 - 9:55 Uhr Step 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 - 11:00 Uhr Hatha-Yoga für alle		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 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 16:00 - 17:30 Uhr Jiu-Jitsu für alle
			18:00 - 18:55 Uhr Step für Mittelstufe	17:00 - 17:55 Uhr iKraft® für alle		 mit Mitgliedschaft für Budo oder 10er Karte für Kurse
18:00 - 18:55 Uhr Step für Fortgeschrittene	18:00 - 18:55 Uhr iKraft® für alle	Gerade Kalenderwochen 18:00 - 19:30 Uhr Flow-Yoga für alle	18:00 - 18:55 Uhr Core Training für alle	Neuer Kurs 18:00 - 18:55 Uhr Step-Intro Einsteiger		
19:00 - 19:55 Uhr Bodytoning für alle	19:00 - 19:55 Uhr Functional Skills für Fortgeschrittene	Ungerade Kalenderwochen 18:00 - 19:30 Uhr Hatha-Yoga für alle	19:00 - 19:55 Uhr Zumba-Fitness® für Fortgeschrittene			
			19:00 - 19:55 Uhr Rücken-Fit & Entspannung für alle			
20:00 - 20:55 Uhr Piloxing für alle	20:00 - 20:55 Uhr Salsation® 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.

Core-Training: „Core-Muskeln“ sind tiefliegende Muskelschichten in Bauch & Rücken, sie stützen den gesamten Rumpf. Mit Core-Training stabilisiert & formt ihr eure Körpermitte. 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.

Functional Skills: ist ein **vielfältiges athletisches Training**, das eure **Fitness & Figur** ausgewogen verbessern wird. Ziel ist die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance & Koordination. Neben dem eigenen Körpergewicht kann auch mit einer Vielzahl von Zubehör trainiert werden, gern auch im **Zirkeltraining**. **Schöne und definierte Muskeln** bekommt ihr dabei quasi „nebenbei“.

Good Morning Class: Der perfekte Start in den Tag ist eine Kombination aus **verschiedenen Elementen** unserer Kurse von **Step**, über **Bodytoning, Core, Hot Iron**, fasziales Training & **Cardio**. Diese werden nach den Prinzipien von Stabilität & Mobilität miteinander kombiniert. Im Vordergrund stehen der **Spaß** am Training und eine **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: ein idealer Fatburner bei dem der Spaß im Vordergrund steht.

Happy Zirkel: Habt ihr Spaß am Training in der Gruppe, dann ist der „Happy Zirkel“ genau das Richtige für euch. 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 Eurem ersten Kursbesuch unbedingt 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.

Jiu-Jitsu: ist eine Kombination aus **moderner Selbstverteidigung und traditioneller Kampfkunst**. Dieser Sport ist besonders für die Selbstverteidigung für körperlich schwächere oder leichtere Personen gedacht, welche sich gegen überlegene Gegner oder Angreifer behaupten wollen. Ihr könnt diesen Kurs mit einer Mitgliedschaft für den Budo-Bereich oder einer 10er Karte für Kurse besuchen. Eine regelmäßige Teilnahme ist empfohlen, um die Techniken schrittweise zu verbessern.

Motori-Kidz: In diesem Kurs **für Kinder von 6 bis 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.

Piloxing: soll eure Pfunde purzeln lassen & die Haut straffen. Piloxing kombiniert kraftvolle & schnelle Bewegungen vom **Boxen** mit

den Übungen von **Pilates**. Piloxing ist ein schweißtreibendes **Intervall-Training** mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen, den Körper zu formen & zu straffen. **Das Piloxing Training erfolgt barfuß oder auf Stoppersocken!**

„Rezeptfrei“: Dieser neue 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 mit dem Trainingsgerät „Step“, bei dem Ausdauer & Koordination verbessert werden und die Fettverbrennung angekurbelt wird.

Step-Intro: Der perfekte Kurs, um die Grundsätze von der Pike auf zu lernen, Schritt für Schritt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

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

Für Fortgeschrittene: Die Grundsätze sollten ihr für diese Kurse 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 tut ihr etwas für 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 Aspekten** im Vordergrund. Tai Chi ist optimal, um dem **Stress des Alltags zu entkommen** und wirkt durch seine ruhigen meditativen Bewegungen ausgleichend.

Wirbelsäulengymnastik / Rücken-Fit: **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 **Energy-Flow Yoga, Flow- oder Hatha-Yoga** praktizieren. Beide Flow 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 der Stunde rundum **entspannt**. Yoga ist auch ein perfektes Alternativtraining für Läufer oder Karateka.

Info: Am **Mittwochabend** wechseln sich Flow- und Hatha Yoga ab. Während Flow-Yoga in den geraden Kalenderwochen (2, 4, 6..) angeboten wird, gibt es Hatha-Yoga in den **ungeraden Kalenderwochen** (1, 3, 5...).

Zumba-Fitness®: ist ein **lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout**. Das Ziel ist eine Balance von Muskelaufbau, -definition & Konditionsverbesserung. Der Kurs integriert Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining, um die Fettverbrennung zu verbessern, aber auch Herz & Kreislauf zu stärken. Es sind **keine Vorerfahrungen** erforderlich.

Bitte kommt pünktlich zu den Kursen, da ohne Aufwärmtraining die Verletzungsgefahr groß ist. Tragt in den Kursen bitte **saubere** Hallen- bzw. Aerobicshuhe, & 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!