

Aerobic-Kursplan

ab 1. August 2017

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: Pausieren in den Sommerferien
10:00 - 11:15 Uhr Energy Flow Yoga für alle	10:30 - 11:25 Uhr Stretch & Relax für alle					
				10:00 - 10:55 Uhr Rezeptfrei für alle	Neue Zeit 11:00 - 11:55 Uhr Hot Iron für alle	
					Neue Zeit 12:00 - 12:55 Uhr Step für Fortgeschrittene	
16:00 - 16:55 Uhr Motori-Kidz für Kinder von 6-11 J.					Pausiert in den Ferien 15:30 - 16:25 Uhr Tai Chi für alle	
			18:00 - 18:55 Uhr Step für Mittelstufe	Neuer Name 17:00 - 17:55 Uhr iKraft® (vorher Gympa) für alle		
18:00 - 18:55 Uhr Step für Fortgeschrittene	Neuer Name 18:00 - 18:55 Uhr iKraft® (vorher Gympa) für alle	Neue Trainerin 18:00 - 19:30 Uhr Hatha-Yoga für alle	18:00 - 18:55 Uhr Core Training für alle	18:00 - 18:55 Uhr Power-Step für alle		
19:00 - 19:55 Uhr Bodytoning für alle	19:00 - 19:55 Uhr Functional Skills für Fortgeschrittene		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**.

NEU: Gympa wird zu „iKraft“: ist ein besonderes **Intervalltraining** für „alte (Kurs-) Hasen“ & „Frischlinge“. Das Training von **Kondition & Kraft** wird – ganz ohne Choreografien - optimal miteinander verbunden. Es sind keine Voraussetzungen zur Teilnahme erforderlich, denn **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.

Motori-Kidz: In diesem Kurs **für Kinder von 6 bis 11 Jahren** werden auf kindgerechte Weise die motorische 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.

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

Für Fortgeschrittene: Die Grundschriffe solltet ihr für diese Kurse sicher beherrschen, sonst macht es euch keinen Spaß. Die erarbeiteten Choreografien sind komplexer & schulen ganz nebenbei auch Euer Gehirn.

Power-Step: Basiert auf Grundschriffen und -techniken, die je nach individueller Erfahrung mehr oder weniger anstrengend gestaltet werden.

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 **Verstärkungen**, die Rückenschmerzen verursachen, werden **gelöst**.

Yoga: Bei uns könnt ihr **Energy-Flow Yoga & Hatha Yoga** praktizieren. Alle Kurse konzentrieren sich auf einen fließenden Übergang zwischen den Positionen. Unterschiedliche Schwerpunkte tragen dazu bei, dass ihr eure Yoga Praxis kontinuierlich verbessert. Neben gesteigertem Wohlbefinden wird die **ganze Muskulatur** eures Körpers **gekräftigt & gedehnt** und ihr seid nach der Stunde rundum **entspannt**. Yoga ist auch ein perfektes Alternativtraining für Läufer oder Karateka.

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!