

# Sportprogramm 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 – 10.00 Bauch	09.00 – 10.00 Pilates	09.30 – 10.00 Fatburner	09.00 – 10.00 Rücken Fit	09.30 – 10.30 Functional Training	09.30 – 10.30 *Jumping	10.15 – 11.30 Pilates meets Yinyoga
10.00 – 11.00 Bodyforming	09.00 – 10.00 Fitness	09.30 – 10.30 *Soft Cycling	09.00 – 10.00 Faszienpilates	10.00 – 11.30 Kundalini Yoga	10.35 – 11.35 Power Pilates	10.30 – 11.30 Step
11.00 – 12.00 Rücken Fit	10.00 – 11.00 Rücken Fit		10.00 – 11.00 Cardio & Bodyforming	10.30 – 11.00 Stretch & Relax	<b>P6</b> 11.00 – 11.30 Zirkeltraining	11.30 – 12.30 Bodyforming
		10.00 – 11.00 Bodyforming		11.00 – 12.00 Rücken Fit	12.15 – 13.15 Pump & Lift	
15.00 – 16.30 Kundalini Yoga		11.00 – 12.00 Rücken Fit			13.30 – 14.00 Power Bauch	
18.30 – 19.30 Bodyforming	18.00 – 19.00 Bodyforming	18.00 – 19.00 Lift It	18.00 – 19.00 Pilates			
18.30 – 19.30 Rücken Fit	18.00 – 20.00 Orientalischer Tanz	18.30 – 19.30 Bodyforming	18.00 – 19.00 Zumba			
18.30 – 19.30 *Indoorcycling	18.30 – 19.30 *Indoorcycling	18.30 – 19.30 *Indoorcycling	18.30 – 19.30 *Indoorcycling	18.00 – 19.30 *Indoorcycling		
19.30 – 20.30 Step	19.00 – 20.00 Easy Step	19.00 – 20.00 Step Professional	19.00 – 20.00 Cardio & Bodyforming	18.00 – 19.00 Fit Mix		
19.30 – 20.30 Pilates	19.00 – 20.15 Pilates meets Yinyoga	19.30 – 20.30 Latino Dance				
	<b>P6</b> 19.00 – 19.30 Zirkeltraining	<b>P6</b> 19.30 – 20.00 Zirkeltraining	20.00 – 21.00 *Jumping			
19.45 – 20.45 *Indoorcycling	19.45 – 20.45 *Indoorcycling	19.45 – 20.45 *Indoorcycling				
20.30 – 21.30 Cross Attack	20.00 – 21.00 Rücken Fit	20.00 – 21.30 Yoga				



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30

**\*WICHTIG:** Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung an der Rezeption! Bei Verhinderung bitte absagen! Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr. Stand: 01.01.2020

### Bauch ●●●

Intensives Bauchmuskeltraining.

### Bodyforming ●●●

Ganzkörpertraining, in welchem verschiedene Muskeln des Körpers bearbeitet werden. Häufig mit Zusatzgeräten wie z. B. Bändern, Hanteln und Tubes.

### Cardio und Bodyforming ●●+●●●

Herz-Kreislauftraining ohne Aufbau einer Choreografie im optimalen Fettverbrennungsbereich im Wechsel mit kräftigem dem Ganzkörpertraining.

### Cross Attack ●●+●●●

Hochintensives Intervalltraining im Kraft- und Ausdauerbereich.

### Easy Step ●●

Der beste Einstieg in die Welt der Stepaerobic. Hier werden die Grundschrirte geübt, variiert und zu einer einfachen Choreografie zusammengesetzt.

### Jumping ●●+●●●

Ein dynamisches Training auf Minitrampolins mit hervorragendem Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem und auf die Tiefenmuskulatur.

### Faszientraining ●

Durch einfache Übungen mit und ohne Kleingeräte oder kleine Veränderungen von bekannten Dehnungsübungen wird das ganze Faszien-Muskel-System optimal angeregt.

**Bitte eigene Faszienrolle mitbringen!**

- Mit ruhiger oder ohne Musik, in welchen in konzentrierter Atmosphäre viel Zeit für die einzelnen Übungen und deren Genauigkeit vorhanden ist.
- Herz-Kreislauftraining dient zur Verbesserung der Kondition und/oder zur Fettverbrennung. Flotte Musik motiviert hierbei.
- Ganzkörperkräftigung bei anspornender Musik.

### Fitness und Fit Mix ●●+●●●

Kraft, Beweglichkeit und Kondition werden mit abschließender Entspannung in vielseitigen Bewegungsformen trainiert.

### Functional Training ●●+●●●

Herz-Kreislauftraining in Kombination mit einem funktionellen Muskeltraining.

### Indoorcycling ●●●

Wunderbares und zielgerichtetes Ausdauertraining bei bester Laune auf Indoorbikes. Auf dem IC Trainingsplan finden sich die verschiedenen Profile der jeweiligen Woche.

### Latino Dance ●●

Mit einfachen Schrittkombinationen lateinamerikanische Rhythmen erleben bei gleichzeitigem Herz-Kreislauftraining.

### Lift It und Pump and Lift ●●●

Dieses athletische Workout wird mit regulierbaren Langhantelgewichten durchgeführt.

### Orientalischer Tanz ●●+●●●

Tanz und Choreografien zu orientalischen Klängen.

### Pilates / Power Pilates ●

Dient zur Aktivierung der Körpermitte. Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur im Fluss mit der Atmung.

### Rücken Fit ●

Kräftigungs- und Dehnübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Optimales Training zur Prävention von Rückenproblemen.

### Step ●●

Ein optimales Herz-Kreislauftraining auf einem in der Höhe verstellbaren Minipodest (Step) bei gleichzeitigem Aufbau einer Choreografie.

### Yoga / Kundalini Yoga / Yin Yoga ●

Formen des Körpertrainings, die der indischen Kultur entspringen. Wirkt anregend auf die körpereigenen Energien.

### Zirkeltraining ●●●

**am P6**

Ganzkörperzirkeltraining am Functional Turm im Fitness-Studio. Bitte vorher schon aufwärmen.

### Zumba ●●

Jeder kann sich hier mit viel Spaß zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen bewegen.



**Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30**