

Sportprogramm

2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 Bodyforming	09.00 - 09.45 Fitness	09.00 - 09.45 Yoga	09.00 - 10.00 Rücken Fit	09.30 - 10.30 Bodyforming	09.30 - 10.30 Bodyforming	10.15 - 11.15 Yinyoga meets Pilates
10.45 - 11.45 Rücken Fit	10.00 - 10.45 Rücken Fit	09.30 - 10.30 Outdoorcycling	09.00 - 10.00 Pilates	10.00 - 11.30 Yoga		10.30 - 11.30 Step
		10.00 - 10.45 Bodyforming				11.45 - 12.45 Bodyforming
		11.00 - 12.00 Rücken Fit			12.15 - 13.15 Pump & Lift	
18.15 - 19.15 Rücken Fit	18.00 - 19.00 Bodyforming	18.00 - 19.00 gerade Woche Pump & Lift ungerade Woche Intervall	18.00 - 19.00 Zumba			
			18.00 - 18.45 Pilates			
18.30 - 19.30 Outdoorcycling	18.15 - 19.15 Outdoorcycling	18.30 - 19.30 Outdoorcycling	19.00 - 20.00 Outdoorcycling	17.30 - 19.00 Outdoorcycling		
18.30 - 19.30 Bodyforming		18.30 - 19.30 Latino Dance	19.15 - 20.15 Bodyforming			
	19.00 - 20.00 Yinyoga meets Pilates					
19.45 - 20.45 Outdoorcycling	19.15 - 20.15 Rücken Fit	19.45 - 20.45 Outdoorcycling				
19.45 - 20.45 Step		20.00 - 21.15 Yoga				



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30

WICHTIG: Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung über unser Buchungsprogramm SkedFlex! Bei Verhinderung bitte absagen! Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr. **Stand: 04.10.2021**

Bodyforming ●●●

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

Fitness und Fit Mix ●●+●●●

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

Intervall ●●+●●●

Herz-Kreislauftraining in Kombination mit einem funktionellen Muskeltraining.

Indoorcycling / Outdoorcycling ●●●

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

- 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.

Latino Dance ●●

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

Pump and Lift ●●●

Dieses athletische Workout wird mit regulierbaren Langhantelgewichten durchgeführt.

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.

Yinyoga meets Pilates ●

Zum Ausklang der Pilatesstunde werden verschiedene Positionen aus dem Yinyoga länger gehalten, um zu lösen und zu entspannen.

Yoga ●

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

Zumba ●●

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



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30