

KURSPLAN DURLACH

47 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.05.2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
● 09.30 - 10.30 RückenFit	● 09.30 - 10.30 Hot Iron®	● 09.30 - 10.30 BodyWorkout	● 09.30 - 10.30 CardioWorkout	● 09.30 - 10.30 Pilates	● 10.00 - 11.00 Zumba®	● 10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga
● 10.30 - 11.30 BodyWorkout	● 10.30 - 11.30 RückenFit	● 10.30 - 11.30 Pilates	● 10.30 - 11.30 RückenFit	● 10.30 - 11.30 BodyWorkout	● 11.00 - 12.00 BBP	● 11.30 - 12.30 CardioWorkout
● 17.00 - 18.00 BoxCamp	● 17.00 - 18.00 Taichi/Qigong	● 16.30 - 17.00 Bauch intensiv	● 17.00 - 18.00 BodyWorkout	● 17.00 - 18.00 BBP	● 12.00 - 13.00 FitnessZirkel	● 11.30 - 12.00 TRX®
● 18.00 - 19.00 Hot Iron®	● 18.00 - 18.30 TRX®	● 17.00 - 18.00 BodyWorkout	● 18.00 - 19.00 RückenFit	● 18.00 - 19.00 Zumba®		● 12.30 - 13.30 RückenFit
● 18.00 - 18.30 TRX®	● 18.30 - 19.00 Functional Fatburner	● 18.00 - 19.00 Pilates	● 19.00 - 19.20 Triggerpoint	● 18.00 - 18.30 TRX®		● 13.00 - 14.15 ★ BoxWorkout
● 19.00 - 19.20 Triggerpoint	● 18.30 - 19.30 Zumba®	● 18.00 - 18.30 TRX®	● 19.00 - 20.00 Hot Iron®	● 19.00 - 19.30 Bauch intensiv		
● 19.00 - 20.00 deepWORK™	● 19.30 - 20.30 Krav Maga	● 18.30 - 19.00 Functional Fatburner	● 20.00 - 21.00 Krav Maga			
● 20.00 - 21.00 bodyART	● 20.30 - 21.30 RückenFit	● 19.00 - 19.20 Triggerpoint				
		● 19.00 - 20.00 CardioWorkout				
		● 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga				

1. Sonntag im Monat

● 13.00 - 14.15 ★
BoxWorkout

KURSRAUMBELEGUNG AN SONNTAGEN

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT

BoxWorkout

RückenFit 12.30 - 13.00 UHR

BEGINN: 13.00 UHR
ENDE: 14.15 UHR

ALLE WEITEREN SONNTAGE

RückenFit

BEGINN: 12.30 UHR
ENDE: 13.30 UHR

★ verbindliche Anmeldung am Empfang

HEALTH-KURSE

Der Schwerpunkt der Health-Kurse liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

RÜCKENGYM — das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisation und Dehnung.

PILATES — Übungen werden ruhig, fließend und konzentriert im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Diese Kursform stärkt die Körpermitte, strafft und kräftigt die Muskeln und bringt Körper und Geist in Einklang.

YOGA — Yoga ist die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen, mit dem klassischen Ziel der Einswerdung mit dem Bewusstsein. Hierzu dienen meditative Formen, sowie Atemübungen und spezielle körperliche Übungen.

VINYASA YOGA — Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um den ganzen Körper bilden das Herzstück dieser ruhigen und dennoch dynamischen Yogastunde, die in einer Tiefenentspannung endet.

TAICHI-QIGONG — Weiche fließende und harmonische Bewegungen sind zentraler Inhalt dieses Kurses. Ein Kurs, der keine Vorkenntnisse voraussetzt vor allem, weil die Bewegungsformen ineinander aufbauen. Insbesondere durch gezielte und konzentrierte Atemübungen gelingt in diesem Format das Abschalten vom stressigen Alltag.

POWER YOGA — Traditionelles Yoga mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung. Die Übungen werden länger gehalten, die Übergänge der einzelnen Figuren langsamer gestaltet. Die bewußt eingesetzte Atemtechnik fokussiert das Training.

bodyART — ist ein intensives, funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erlebe ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

CARDIO-KURSE

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training zum Fettabbau steht hier im Vordergrund. Die Gruppe und die Musik und nicht zuletzt der Instructor motivieren zum Erfolg.

ZUMBA® — „Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Chacha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

STEP — Auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) werden zur Musik verschiedene Choreografien mit reichlich Power durchgeführt.

deepWORK™ — Ein Kursprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. An die sportlichen Grenzen gehen und darüber hinaus, ganz ohne Zusatzgewichte und ohne Choreografie. Das optimale und individuelle Training für Jeden!

CARDIOWORKOUT — Ausdauertraining: Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Vom klassischen Step und Aerobic, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop, Dancestyle und Tai-Bo-Elementen. Ein bunter Mix für Jeden.

TRAININGSFLÄCHE

FUNCTIONAL FATBURNER — Intensives Crosstraining - Eine Mischung aus Ausdauerintervallen und Krafttraining.

TRIGGERPOINT — Fasziales Training, das die Muskulatur geschmeidiger macht. Es dient zum Lösen von Verspannungen, Beseitigen von Verklebungen im Bindegewebe, zur Regeneration und Leistungssteigerung des Muskelsystems.

TRX® — Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

TONING-KURSE

Figur formen und straffen! Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining zur Musik mit Motivation und Spaß!

HOTIRON® / LANGHANTELWORKOUT — ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

BBP — Bauch — Beine — Po — der Klassiker: speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der typischen „Problemzonen“, die übrigens auch Männer haben.

BODYWORKOUT — BodyWorkout kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln (Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder, Gewichtsmanschetten) gesteigert werden.

BAUCH INTENSIV — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

BOXCAMP — Freue dich auf eine neue Art des Trainings, das sowohl deinen ganzen Körper als auch deinen Geist fordert und stärkt. Die Dynamik der Gruppe wird dich bei allen Übungen vom Seilspringen bis zum Sandsackboxen zusätzlich mitreißen und motivieren.

DURLACH