

KURSPLAN BLANKENLOCH

48 Kurse pro Woche
Gültig ab 03.01.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
● 10.00 - 11.00 Rücken & Bauch	● 07.30 - 08.30 RückenFit			● 08.00 - 09.00 Rücken & Bauch		
● 11.00 - 12.00 BodyWorkout	● 08.30 - 09.30 BBP		● 10.30 - 11.30 BodyWorkout		● 10.00 - 11.00 CardioDance	● 10.00 - 11.00 Rücken & Bauch
	● 10.30 - 11.30 Krav Maga				● 11.00 - 12.00 BodyWorkout	● 11.00 - 11.30 FitMix
● 18.00 - 19.00 BBP	● 17.30 - 18.30 Tabata		● 17.00 - 18.00 RückenFit	● 17.00 - 18.00 Krav Maga		
● 19.00 - 19.30 Bauch intensiv	● 18.30 - 19.30 Boxen	● 18.00 - 19.00 Hot Iron®	● 18.00 - 19.00 BBP	● 18.00 - 19.00 Boxen		
● 19.30 - 20.30 RückenFit	● 19.30 - 20.00 Bauch intensiv	● 19.00 - 20.00 CardioWorkout	● 19.00 - 20.00 Step	● 19.00 - 20.00 Zumba®		
	● 19.30 - 20.30 Zumba®					

BODY & MIND ZONE

● 18.00 - 19.15 Power Yoga	● 09.30 - 10.30 Pilates	● 17.30 - 18.30 Yoga	● 09.30 - 10.30 Pilates	● 09.00 - 10.00 Yoga	● 11.00 - 12.00 Yoga	● 11.00 - 12.30 VinYin Yoga
		● 20.15 - 21.45 Taichi/Qigong				

TRAININGSFLÄCHEN

● 18.00 - 18.30 TRX®	● 18.30 - 18.45 CORE	● 18.00 - 18.30 TRX®	● 18.00 - 18.30 Fatburner	● 17.00 - 17.30 TRX®		● 10.30 - 11.15 PowerZirkel
● 18.30 - 19.00 Fatburner	● 18.45 - 19.00 Triggerpoint	● 18.30 - 19.00 Fatburner	● 18.30 - 18.45 Triggerpoint	● 17.30 - 17.45 CORE		
● 17.30 - 18.30 OutdoorWorkout*				● 17.45 - 18.30 PowerZirkel		

* mit Anmeldung

HEALTH-KURSE

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

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.

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.

RÜCKENFIT — 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.

RÜCKEN & BAUCH — Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisation und Dehnung.

VINYA YOGA — ist ein Mix aus Vinyasa Yoga und Faszienyoga.

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.

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.

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.

CARDIOWORKOUT / CARDIODANCE — 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.

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

TABATA — das ultimative Fettkiller Workout! Auch wenn's mal ans Limit geht, der Erfolg belohnt dich und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Motivation pur!

KRAV MAGA — Dieser Selbstverteidigungskurs findet seinen Ursprung in israelischer Kampfkunst. Neben den primären Techniken werden hier vor allem Koordination, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer geschult.

FITMIX — Ist ein Kraftausdauertraining zur Stärkung des Herzkreislaufsystems sowie Kräftigung des gesamten Körpers durch Übungsvariation und Lastenprogression. Der Figurformer für zwischendurch.

TONING-KURSE

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

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

BAUCH INTENSIV — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

BOXEN — 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.

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.

TRAININGSFLÄCHE

CORE — Rumpfkraft pur! Das 15 Minuten Powertraining für Bauch und Rücken; - nach neuesten Erkenntnissen, vereint mit Motivation und Spass.

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.

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.

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

POWERZIRKEL — Intensives Kraft- und Ausdauertraining in Kombination mit klassischen Workout Elementen.