

KURSPLAN BLANKENLOCH

45 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.05.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
● 10.00 - 11.00 Rücken & Bauch			● 09.30 - 10.30 Rücken & Bauch	● 09.00 - 10.00 BodyWorkout		
● 11.00 - 12.00 BodyWorkout	● 10.30 - 11.30 Krav Maga		● 10.30 - 11.30 BodyWorkout	● 10.00 - 11.00 Rücken & Bauch	● 10.00 - 11.00 BodyWorkout	● 10.00 - 11.00 Rücken & Bauch
	● 17.00 - 18.00 BodyWorkout				● 11.00 - 12.00 Pilates	● 11.00 - 11.30 FitMix
● 18.00 - 19.00 BBP	● 18.00 - 19.00 CardioWorkout	● 18.00 - 19.00 Rücken & Bauch	● 17.00 - 18.00 RückenFit	● 17.00 - 18.00 Krav Maga		
● 19.00 - 19.30 Bauch intensiv	● 19.00 - 20.00 Zumba®	● 19.00 - 20.00 LanghantelWorkout	● 18.00 - 19.00 BBP	● 18.00 - 19.00 TaiBoxen		
● 19.30 - 20.30 Step			● 19.00 - 20.00 Step	● 19.00 - 20.00 Zumba®		

BODY & MIND ZONE

● 08.30 - 09.30 bodyART®				● 09.00 - 10.00 Yoga
● 18.00 - 19.30 Yoga	● 09.30 - 10.30 Pilates	● 17.30 - 18.30 Yoga	● 18.00 - 19.00 Yoga	
		● 20.15 - 21.45 Taichi/Qigong		

TRAININGSFLÄCHEN

	● 17.30 - 18.00 TRX®	● 18.00 - 18.30 TRX®	● Start: 17.00 Volleyball	
● 18.00 - 18.30 TRX®	● 18.30 - 18.45 CORE	● 18.30 - 19.00 Fatburner	● 17.30 - 18.00 Mobilitätstraining	● 17.00 - 17.30 TRX®
● 18.30 - 19.00 Fatburner	● 18.45 - 19.00 Triggerpoint		● 18.00 - 18.30 Fatburner	● 17.30 - 18.15 Powerzirkel
			● 18.30 - 18.45 Triggerpoint	

* 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 stehen im Fokus. 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 — Zu einem starken Rücken gehört auch ein starker Bauch. Zusammen bilden diese beiden Muskelgruppen die Rumpfmuskulatur, die für den Alltag unverzichtbar ist. In diesem Kurs erwartet Dich ein Rückenfit-Stunde mit zusätzlicher Kräftigung der Bauchmuskulatur.

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

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.

bodyART® — ist ein intensives, funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es vereint das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es werden 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.

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.

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

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.

MOBILITÄTSTRAINING — Sanfte Bewegungen & Übungen zur Steigerung der Mobilität und Gelenkstabilität. Gezielte Verbesserung der Alltagsmotorik.

VOLLEYBALL — Über den Sommer findet jeden Donnerstag ein freies Spiel mit DEINEN SPORTSFREUNDEN statt.

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.

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

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

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

TAIBOXEN — Erlebe eine dynamische Trainingsstunde. Ellbogen und Knietechnik sowie Faustschlagtechniken kommen zum Einsatz. Schläge aus der Drehung runden das Stundenprofil ab.