

KURSPLAN BLANKENLOCH

40 Kurse pro Woche
Gültig ab 01.01.2020

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 Aroha®		

BODY & MIND ZONE

	● 09.30 - 10.30 RückenFit			● 09.00 - 10.00 Yoga
● 18.00 - 19.30 Yoga	● 10.30 - 11.30 Faszio®	● 17.30 - 18.30 Yoga	● 18.00 - 19.00 Yoga	

TRAININGSFLÄCHEN

● 18.30 - 19.15 Functional Fitness	● 18.00 - 18.45 Functional Power	● 18.30 - 19.15 Functional Fitness	● 18.30 - 19.15 Functional Power
---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

* 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.

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.

FASZIO® – Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, den emotionalen Ausdruck und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Raus aus der Komfortzone und zurück zu den Wurzeln natürlicher Bewegungsfreude und Trainingsvielfalt.

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.

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.

AROHA® – ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt, der verborgene Energien freisetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

TRAININGSFLÄCHE

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.

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

FUNCTIONALFITNESS – Intervalltraining. Kombination aus Fintestraining mit Kraftstationen unter Einsatz von Functional Tools.

FUNCTIONALPOWER – Krafttraining. Stationsbetriebenes, klassisches Langhanteltraining mit Ausgleichsübungen. Neue Formate.

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!

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.