

# KURSPLAN BLANKENLOCH

34 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.10.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
● 10.00 - 11.00 Rücken & Bauch	● 10.00 - 11.00 BodyWorkout		● 09.30 - 10.30 Rücken & Bauch	● 09.00 - 10.00 BodyWorkout		● 10.00 - 11.00 Rücken & Bauch
● 11.00 - 12.00 BodyWorkout	● 11.00 - 12.00 Krav Maga		● 10.30 - 11.30 BodyWorkout			● 11.00 - 11.30 FitMix
● 18.00 - 19.00 BBP	● 17.00 - 18.00 BodyWorkout	● 17.00 - 18.00 TaiBoxen	● 17.00 - 18.00 RückenFit			
● 19.00 - 19.30 Bauch intensiv	● 18.00 - 19.00 CardioWorkout	● 18.00 - 19.00 Krav Maga	● 18.00 - 19.00 BBP			
● 19.30 - 20.30 Step	● 19.00 - 20.00 Zumba®	● 19.00 - 20.00 RückenFit	● 19.00 - 20.00 Step	● 18.30 - 20.00 Kraft & Ringen		
		● 20.00 - 20.30 LanghantelWorkout				

## BODY & MIND ZONE

- 11.00 - 12.00  
Rücken & Bauch
- 18.00 - 19.30  
Yoga
- 17.30 - 18.30  
Yoga
- 18.30 - 20.00  
Yoga
- 09.00 - 10.00  
Yoga

## TRAININGSFLÄCHEN

- 18.30 - 19.15  
Functional Fitness
- 18.00 - 18.45  
Functional Power
- 18.30 - 19.15  
Functional Fitness
- 17.00  
Volleyball
- 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.

**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.

## 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.

## 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.

## 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.

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