

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 <u>INDOOR</u> Bauch und Rücken Rowena	8:45-10:15 <u>INDOOR</u> Yoga Vivica	10-10:45 <u>INDOOR</u> Body Workout Rowena		10:00 <u>INDOOR</u> Zumba Gold Sandra	9:30 <u>ONLINE</u> Body Workout Ceti	
		11:00 <u>INDOOR</u> WSG Rowena		11:15 <u>INDOOR+STREAM</u> Pilates Inna		
					12-13:25 <u>ONLINE</u> Yoga Kyra	
						13:00 <u>ONLINE</u> Pilates Gudrun
		16:30 <u>INDOOR+STREAM</u> -17:55 Yoga Kyra		16:00 <u>INDOOR</u> Yoga Giselle		
18-19:25 <u>ONLINE</u> Yoga Kyra	17:55 <u>INDOOR</u> Body Workout Kara	18:15 <u>INDOOR</u> Zumba Ekaterina	18:00 <u>INDOOR</u> WSG Sophie	17:30 <u>INDOOR+STREAM</u> WSG Nicole		
	19-19:45 <u>INDOOR</u> TaeBo Kara		19:15-20:45 <u>INDOOR</u> Vinyasa – Yoga Sophie	18:45 <u>INDOOR+STREAM</u> Power Friday Nicole		
	20:00 <u>INDOOR+STREAM</u> Pilates Gudrun					

Bitte meldet euch vorher zu den Kursen an und bringt ein großes Handtuch mit!

Bauch & Rücken: Hier geht's zur Sache! Ein intensives und vielseitiges Kräftigungstraining für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur sorgt für eine gesunde und stabile Haltung.

Body-Workout: Spritzige Mischung aus Ausdauer- und Kräftigungstraining, mit verschiedenen Kleingeräten für den ganzen Körper. Da ist für jeden etwas dabei.

Pilates: Wirkungsvolles Kräftigungstraining der tief liegenden Muskulatur, unter Einbeziehung einer speziellen Atemtechnik. Ein Kurs, in dem sowohl ungeübte als auch sehr sportliche Frauen effektiv trainieren können!

Power-Friday: Ein echter Powerkurs unter Einsatz von Kleingeräten und Eigenkörpergewicht!
Wechselnde Variation vieler schweißtreibender, funktioneller Übungen (ähnlich den Alltagsbewegungen)

TaeBo: Eine rasante Mischung aus Kampfsporttechniken zu schnellen Music-Moves ermöglicht ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout.

Wirbelsäulengymnastik (WSG): Hier sind alle gut aufgehoben, die ihre haltungsstabilisierende Muskulatur aufbauen und den Rücken vorbeugend und/oder rehabilitativ kräftigen und entspannen möchten – nicht nur etwas für Rückengeschädigte!

Yoga: Dehnung, Entspannung, Kräftigung, Atmungs- und Stabilisierungstechniken werden beim (Hatha) Yoga erlernt und beim

Vinyasa-Yoga: fließend miteinander verbunden; ein optimaler Kurs, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen. (für Fortgeschrittene!)

Zumba: Eine Kombination aus Aerobic, Ausdauer, Koordination und Tanz zu lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.
Ein Tanz-Workout, das glücklich macht.

Zumba Gold: ist wie Zumba, aber deutlich entschleunigt. Hier finden keine wilden Sprünge und Drehungen statt – der Spaßfaktor ist trotzdem garantiert!
Dieser Kurs ist perfekt für die ältere Generation und die etwas Unkoordinierten.

Wir freuen uns auf euch!!! 😊