

Rückentraining

Herz-Kreislauf-Training

Muskelkräftigung

Fettverbrennung

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
<u>9.00-10.00</u> Bodystyle				<u>9.00-10.00</u> Rücken- fitness				<u>9.00-10.00</u> Pilates	
	<u>10.00-11.00</u> Intensiv- Zirkel				<u>10.00-11.00</u> Indoor Cycling			<u>10.00-11.00</u> Rücken- training	
<u>17.30-18.30</u> BBP & more	<u>17.00-18.00</u> Fatburner für Einsteiger Raum 3	<u>17.00-18.00</u> BBP		<u>17.00-18.30</u> Fremd- nutzung Raum 3	<u>17.00-18.00</u> Tiefenmus- kulatur- Training		<u>17.00-18.00</u> Intensiv- Zirkel	<u>17.00-18.30</u> Fremd- nutzung Raum 3	
<u>18.30-19.30</u> Dance Aerobic		<u>18.00-19.00</u> Rücken- training	<u>18.00-19.00</u> Intensiv- Zirkel	<u>18.00-19.30</u> Total Body Forming	<u>18.00-19.00</u> Indoor Cycling	<u>18.00-19.00</u> Rücken- fitness	<u>18.00-19.00</u> Step 1	<u>18.00-19.00</u> Muscle Mix	<u>18.00-19.00</u> Indoor Cycling
<u>19.30-20.00</u> Bauch intensiv	<u>18.30-19.30</u> Yoga Raum 3		<u>19.00-20.00</u> Step 2	<u>19.30-20.00</u> Bauch intensiv		<u>19.00-20.00</u> Muscle Mix			
<u>20.00-21.00</u> Muscle Power		<u>19.00-21.00</u> Fremd- nutzung		<u>20.00-21.00</u> Body Fit		<u>20.00-20.30</u> Muscle Relax			

Kursbeschreibung

Rückentraining

Rückenfitness: ...Fitness für den Rücken
Rückentraining: ...Stabilisation der gesamten Rückenmuskulatur

Herz-Kreislauf-Training

Intensiv-Zirkel: Ein zeiteffizientes und effektives Kreistraining an Geräten, gekoppelt mit einfachen Step-Schritten zur Verbesserung der Ausdauer.
Dance Aerobic: Ein "Kurs-Klassiker" bei dem durch ständig wechselnde Kombinationen aus Bein- und Armbewegungen das Herz-Kreislaufsystem zu motivierender Musik trainiert wird.
Indoor Cycling: Ein Kursgeber mit ausgesuchter Musik bringt Spaß und Motivation für dieses ultimative Herzkreislauf Training.
Step 1: ... ist Aerobic auf dem Step-Brett und ein sehr effektives Herz-Kreislauf-Training mit besonderer Kräftigung an Beinen und Po.
Step 2: ... für Fortgeschrittene!

Muskelkräftigung

BBP: Eine gezielte Kräftigung für die so genannten Problemzonen Bauch, Beine und Po.
BBP & more: ... beinhaltet etwas mehr als eine Kräftigung der Problemzonen.
Body Fit: Ein Ganzkörpertraining mit Lang- und Kleinhantel zur Musik. Dieser Kurs kräftigt die Muskulatur.
Bodystyle: ... ist ein Training mit verschiedenen Kleingeräten zur Muskelkräftigung und bewirkt eine Straffung des gesamten Körpers.
Bauch intensiv: ... ist der beliebte halbstündige Bauch-Muss-Weg-Kurs!
Muscle Mix: Ein Ganzkörpertraining mit Lang- und Kleinhantel zur Musik. Dieser Kurs fördert die Fettverbrennung und steigert die Kraftausdauer.
Muscle Power: ... ein sehr effektives Ganzkörpertraining mit Langhanteln zu motivierender Musik.
Muscle Relax: ... für Menschen, die sich nach einem intensiven Training dehnen oder auch entspannen möchten und neue Kraft tanken wollen.
Tiefenmuskulatur: Das Training der Tiefenmuskulatur wird mit speziellen Mattenübungen erreicht.
Pilates: Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie speziellen Atemübungen. Es kann auf der Matte und an speziell entwickelten Kleingeräten stattfinden.
Yoga: Ein intensives Training bestehend aus Atemübungen, gehaltenen Asanas (Übungen), Sonnengruß und Entspannung.
Fremdnutzung: Externer Kurs. Kein Kurs für Sportpark Kunden.

Fettverbrennung

Fatburner für Einsteiger: Ein neuer Kurs für eine Zielgruppe, die sich sonst nicht traut, sich in den regulären Kursprogrammen zu integrieren. Unsere Kursgeberin, Mitte 50, kennt alle Höhen und Tiefen der Waage und hat aus eigenen Erfahrungen ein wirksames Kurskonzept erstellt um Abzuspicken. Lassen Sie sich überraschen und trauen Sie sich.
Total Body Forming: Eine Kurseinheit, die eine gute Mischung aus Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung, bei der jeder schwitzen wird.