



# LadyFitnessClub

Kurse unter 3 Personen finden leider nicht statt.

\*nur für angemeldete Kursteilnehmerinnen

## Kursplan Frühjahr 2019

### Montag

07:15 – 08:00, Vroni  
**Indoor Cycling\***

09:00 – 10:00  
**Bodystyling**

10:00 – 11:00  
**Fatburner**

17:45 – 18:30  
**Schöner Rücken**

18:30 – 19:15  
**Xco-Power**

19:15 – 20:00,  
**Dance**

20:00 – 21:15, Jessi  
**Pole Dance Einsteiger\***  
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

### Dienstag

09:00 – 10:00  
**Rücken Fit**

10:00 – 10:30  
**Fokus Bauch**

10:30 – 11:00  
**Faszien**

17:00 – 18:15, Moni  
**Pole Dance\***  
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

18:15 – 19:15, Alex  
**Ladyletics**

19:15 – 20:15, Alex  
**Step Workout**

### Mittwoch

9:00 – 10:15, Vroni  
**Wirbelsäulengymnastik**

10:15 – 11:00, Vroni  
**Drums Alive**

17:30 – 18:45, Sonja  
**Heavy Hour**

18:45 – 19:30, Alex  
**Bauch-Beine-Po**

19:30 – 20:30, Alex  
**Body, Mind & Flexibility**

### Donnerstag

09:00 – 10:00  
**Mama Fit**

10:15 – 11:00, Mandy  
**Functional Sling\***

17:00 – 18:00, Renate  
**Relax & Stretch Yoga**

18:00 – 19:00, Nicki  
**deepWORK®**

19:00 – 20:00, Nicki  
**Dance Workout**

20:00 – 21:15, Moni  
**Pole Dance\***  
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

### Freitag

07:15 – 08:00  
**Zirkelpower**

9:30 – 11:00, Vroni  
**YoPi**

16:30 – 17:15,  
**Functional Zirkel**

17:30 – 18:15, Lisa  
**Jumping Fitness\***

### Samstag

10:00 – 11:15, Renate  
**Vinyasa Energy Yoga**

### Sonntag

09:15 – 10:15, Sabine  
**Indoor Cycling\***

**Ab 1. Februar 2019**



Kraft

Ausdauer

Prävention



# LadyFitnessClub

Kurse unter 3 Personen finden leider nicht statt.

## Bodystyling

Strafft und festigt gezielt Bauch, Beine und Po, trainiert die Rückenmuskeln und sorgt für straffe Arme und schöne Schultern.

## deepWORK®

Beim deepWORK® wird im Einklang mit der Atmung nach dem Ying und Yang Prinzip mit wechselnder Anspannung und Entspannung trainiert. Ein funktionelles Training für Körper und Geist, das durch seine unterschiedlichen Levels für Anfänger bis Profi geeignet ist.

## Step Workout

Fatburn, Power und guten Laune Kick. Step Aerobic macht Spaß und ist ein tolles Training für den gesamten Körper. Das Workout verbrennt Unmengen an Kalorien, stärkt das Herz-/Kreislaufsystem und fördert Haltung, Balance und Koordination.

## Jump

Jump ist ein intensives Kraftausdauertraining auf einem kleinen Trampolin. Verbessert Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und wirkt sich besonders positiv auf die Tiefenmuskulatur im Mittelkörper, besonders die Bauch- und Hüftbeugemuskulatur aus. Ein schweißtreibendes Workout mit hohem Spaßfaktor.

## Yoga

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die verschiedenen Atem- und Kraftübungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene sehr gut geeignet.

## Ladyletics

Bei Ladyletics werden mit verschiedenen Kleingeräten der ganze Körper gestärkt und gestrafft sowie die Ausdauer verbessert.

## Fatburner

Fett verbrennen und Spaß haben! Ein bunter Mix aus Low & High Impact Übungen bringt dich richtig ins Schwitzen.

## Dance / Dance Workout

= Zumba mit Fokus auf Fitness & Dance

Der Fokus liegt zwar auf dem Tanzen, die Muskeln kommen in dieser Stunde aber nicht zu kurz.

## Body, Mind & Flexibility\*

Pilates, Stretch oder Relax Elemente... Hauptsache den Körper runter bringen

## Faszien

... das Bindegewebe das unsere Muskeln umschließt und gerne mal verklebt. Je elastischer umso besser. Also ran an die die Faszie.

## Fokus Bauch

Ein fester und trainierter Bauchmuskel ist nicht nur schön, er ist auch wichtig für die richtige Haltung und alltäglichen Bewegungsabläufe. 30 Minuten lang kümmern wir uns nur um die verschiedenen Muskeln im Bauch.

## Functional Zirkel/Zirkelpower

Funktionelles Training mit Kleingeräten.

Es werden alltagsrelevante und komplexe Bewegungsabläufe durchgeführt, welche mehrere Gelenke und Muskelgruppen beanspruchen

## Mama Fit

Spezielles Training der tief liegenden Muskeln, wie Beckenboden oder tiefer Bauchmuskel.

## Pole Dance\*

Pole Dance ist eine Tanzsportart an und um eine vertikale Stange, die Kraft, Ausdauer, Eleganz und Beweglichkeit fördert.

## Functional Sling

Funktionales Schlingentraining für den ganzen Körper. Durch das Eigenkörpergewicht kann die Intensität individuell gewählt werden.

## Heavy Hour

Ein bunter Mix aus Kraft und Ausdauer, welcher von der Trainerin im Wochenwechsel gestaltet wird. Die Hilfsmittel sind hier beispielsweise Step, X-Co (mit Granulat gefüllte Aluminiumröhren) und Flexibar (Schwingstab).

## Drums

Spaß und tolle Choreografien, die die körperliche, kognitive, soziale und Emotionale Gesundheit für alle Menschen jeden Alters und aller Fähigkeiten verbessern.

## Bauch-Beine-Po

Der Klassiker unter den Gruppenkursen. Straffen, Formen und Festigen der „Problemzonen“ Bauch, Beinen und Po unter Nutzung verschiedener Utensilien.

## Indoor Cycling

Unter Indoor Cycling versteht man ein gezieltes Herz-/Kreislauftraining auf Standfahrrädern mit variablem Widerstand. Die Trainerin und motivierende Musik geben den Takt vor. Dynamisches Gruppentraining mit Funfaktor.

## YoPi

YoPi verbindet in einer einzigartigen Mischung die beiden beliebten Sportarten Yoga und Pilates. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

## schöner Rücken, Rücken Fit & Wirbelsäulengymnastik

Hier liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Besonderer Fokus liegt auf der korrekten Ausführung und der Übertragbarkeit in den Alltag. So werden dauerhaft Haltungfehler & Rückenprobleme vorgebeugt. Die Wirbelsäulengymnastik geht noch etwas mehr auf bereits bestehende Beschwerdebilder ein.