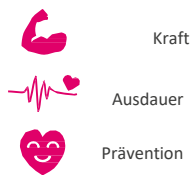


Ab Mai 2019



LadyFitnessClub

Kurse unter 3 Personen finden leider nicht statt.

*nur für angemeldete Kursteilnehmerinnen

Kursplan Sommer 2019

Montag

- 07:15 – 08:00, Vroni
Indoor Cycling*
- 09:00 – 10:00
Bodystyling
- 10:00 – 11:00
Fatburner

Dienstag

- 09:00 – 10:00
Rücken Fit
- 10:00 – 11:00
Mobility Kurs

Mittwoch

- 9:00 – 10:15, Vroni
Wirbelsäulen-Gymastik
- 10:15 – 11:00, Vroni
Drums Alive

Donnerstag

- 09:00 – 10:00
Jumping Fitness
- 10:15 – 11:00, Mandy
Functional Sling

Freitag

- 07:00 – 08:00
Outdoor Fitness
- 07:15 – 08:00
Zirkel-power
- 9:30 – 11:00, Vroni
YoPi

Samstag

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

Sonntag

- 17:45 – 18:30
Schöner Rücken
- 18:30 – 19:15
Xco-Power
- 19:15 – 20:00
Dance
- 20:00 – 21:15, Jessi
Pole Dance* „Beginner Level“
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

- 17:00 – 18:15, Moni
Pole Dance* „Advanced Level“
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)
- 18:15 – 19:15, Alex
Ladyletics
- 19:00 – 20:00
Outdoor Fitness
- 19:15 – 20:15, Alex
Mixed Class

- 17:30 – 18:45, Sonja
Heavy Hour
- 18:45 – 19:30, Alex
Bauch-Beine-Po
- 19:30 – 20:30, Alex
Body, Mind & Flexibility

- 17:00 – 18:00, Renate
Relax & Stretch Yoga
- 18:00 – 18:45
deepWORK®
- 19:00 – 20:00
Laufftreff
- 18:45 – 19:30
Zumba®
- 20:00 – 21:15, Moni
Pole Dance* „Intermediate Level“
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

- 16:30 – 17:15
Ladys Bootcamp
- 17:30 – 18:15, Lisa
Jumping Fitness*



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.

Mixed Class

Getreu dem Motto „Spaß bei der Fettverbrennung“ bieten wir hier je nach Stimmung, Wünschen und Teilnehmern einen bunten und abwechslungsreichen Mix aus unseren verschiedenen Kursen

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 / Zumba

= 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

Mobility Kurs

Probleme die durch ständiges Sitzen und Fehlhaltungen im Alltag hervorgerufen werden, stehen im Mittelpunkt dieses Kurses, denn die Auswirkungen dieser Alltagsproblematiken halten uns oft davon ab uns vernünftig bewegen zu können und erzeugen Beschwerden. Durch das Stretching wird zudem deine Muskelflexibilität gesteigert, was sich in einem geringeren Verletzungsrisiko, besserer Muskelleistung und einem gesteigerten Wohlbefinden äußert.

Ladys Bootcamp/Zirkelpower

Funktionelles Training mit Kleingeräten.
Es werden alltagsrelevante und komplexe Bewegungsabläufe durchgeführt, welche mehrere Gelenke und Muskelgruppen beanspruchen

Outdoor Fitness

Funktionelles Training an der frischen Luft, das eure Kraft, Ausdauer und Stabilität fordert und fördert. Frische Luft und Natur fördern zusätzlich den Stressabbau

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 Haltungsfelder & Rückenprobleme vorgebeugt. Die Wirbelsäulengymnastik geht noch etwas mehr auf bereits bestehende Beschwerdebilder ein.