



Kraft

Ausdauer

Prävention



LadyFitnessClub

Kurse unter 3 Personen finden leider nicht statt.

*nur für angemeldete Kursteilnehmerinnen

Kursplan Herbst 2019

Montag

- 07:15 - 08:00
Indoor Cycling
- 09:00 - 10:00
Bodystyling

Dienstag

08:45 - 10:00

- 17:45 - 18:30
Functional Sling
- 18:30 - 19:15
Bootcamp Zirkel
- 19:15 - 20:00, Evi
Zumba
- 20:00 - 21:15, Jessi
Pole Dance Einsteiger
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

- 17:00 - 18:15, Moni
Pole Dance
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)
- 18:15 - 19:15, Alex
Ladyletics
- 19:15 - 20:15, Alex
Rücken Power

Mittwoch

- 9:00 - 10:15, Vroni
Wirbelsäulengymnastik
- 10:15 - 11:00
Drums

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

Donnerstag

- 10:15 - 11:00, Mandy
Functional Sling
- 17:00 - 18:00, Renate
Relax & Stretch Yoga
- 18:15 - 19:00
Jump
- 19:00 - 20:00, Kim
Zumba

- 20:00 - 21:15, Moni
Pole Dance
(nicht in Mitgliedschaft enthalten)

Freitag

- 07:15 - 08:00
Zirkelpower
- 9:30 - 11:00, Vroni
YoPi

Samstag

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

Sonntag

Ab 21. Oktober 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.

YoPi

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

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.

Pole Dance*

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

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

Rücken Power & 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 Haltungsfehler & Rückenprobleme vorgebeugt. Die Wirbelsäulengymnastik geht noch etwas mehr auf bereits bestehende Beschwerdebilder ein.

Bootcamp Zirkel /Zirkelpower

Funktionelles Training mit Kleingeräten.

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

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.