

Kursplan Jubiläumswoche 04.07. – 11.07.18



Mittwoch 04.07.18	Donnerstag 05.07.18	Freitag 06.07.18	Samstag 07.07.18	Sonntag 08.07.18	Montag 09.07.18	Dienstag 10.07.18	Mittwoch 11.07.18
Chair Yoga 09:00 - 10:00 Raum 2	X-Works 07:00 - 08:00 Raum 1		Breakletics 09:00 – 10:00 Raum 1	Hot Iron 09:00 – 10:00 Raum 1	Power Pilates 09:00 – 10:00 Raum 1		Chair Yoga 09:00 – 10:00 Raum 2
	Faszien Yoga 09:00 - 10:00 Raum 1		Zumba Strong 10:00 – 11:00 Raum 1	Body Art 10:00 – 11:00 Raum 1			
			Step-InterVall 11:00 – 12:00 Raum 1	HIIT Kickbox Aerobic 11:00 – 12:00 Uhr Raum 1			
	Radausfahrt im Wechsel Mountainbike o. Rennrad ab 18:30 (2)				Deepwork goes Olympia 18:30 -19:30 Raum 1	Zumba around the World 18:00 – 19:00 Raum 1	
Präventionskurs TK- Rückentraining 17:00 - 18:00 *nur mit Anmeldung möglich Raum 1	Plank-Challenge 18:30 - 19:30 Raum 1	Hatha Yoga – Mental Core 18:00 - 19:30 Raum 2			Lederhosen- training (1) 19:00-20:00	Power ABS&BACK 19:00-19:30 Raum 2	Präventionskurs TK- Rückentraining 17:00 - 18:00 *nur mit Anmeldung möglich Raum 1
Power Pilates 18:30 - 19:30 Raum 1	Trimm Dich 18:30 - 19:30 (1)					Yin Yoga – Element Feuer 19:30 – 20:30 Raum 1	Power Pilates Level II 18:30 - 19:30 Raum 1
Unleash the Sixpack 19:30 - 20:30 Raum 1	Traumreise 19:30 - 20:15 Raum 2					Lauftraining 19:00 – 20:00 (1)	Raus aus der Komfort-Zone 19:30 - 20:30 Raum 1

Kursbeschreibungen

Breakletics	Die powervolle Intervallstunde – Kombination aus Functional Training und Breakdance.	Power ABS&BACK	Durch die Konzentration auf die Körpermitte, wird die Haltung verbessert, die Figur geformt und Rückenbeschwerden vorgebeugt.
Body Art	Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining.	Power Pilates	Dynamische Bewegungen um gezielt die Tiefenmuskulatur zu trainieren.
Chair Yoga	Yoga mit und auf dem Stuhl. Gezielte Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur. Perfekt um die erlernten Übungen auch am Arbeitsplatz (Bürostuhl) zu integrieren.	Raus aus der Komfortzone	Ein Zirkeltraining der besonderen Art.
Deepwork goes Olympia	Die powervolle Herausforderung: Burpees, Mount-Climbers in Kombination mit den klassischen Deepwork-Elementen.	Step Intervall Workout	Wechsel zwischen einfachen Step-Aerobic-Elementen und effizienten Kräftigungsübungen. Training für Kraft und Ausdauer.
Faszien Yoga	Die Hauptelemente sind Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper arbeitet in fließenden Bewegungen.	Traumreise	Dehnung und Entspannung im Einklang.
Hatha Yoga	Hatha-Yoga umfasst Körperhaltungen, die Körper und Geist gleichermaßen stärken. Für Kraft und Flexibilität ist es aufgrund des ständigen Wechsels ein optimales Training für körperliche Fitness.	Unleash the Sixpack	Das ultimative High Intensity Training speziell für deinen Bauch kombiniert mit Ganzkörperübungen.
Hiit Kickbox Aerobic	Techniken des Kickboxens treffen auf ein hochintensives Aerobic-Intervalltraining.	X-Works	Mix aus Kräftigungs- und Cardioelementen. Mit dabei sind der Schlingentrainer, Bälle, Balance Pad uvm.
Hot Iron	Das mitreißende Kraftausdauertraining mit der Langhantel.	Yin Yoga – Element Feuer	Konzentration auf das Yin. Es steht für Hitze, Lebenskraft, Feuer, Liebe und Schärfe.
Lederhosen-training	Das Lederhosentraining stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, verbessert Körperhaltung und Körpergefühl. Dabei wird ausschließlich der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt.	Zumba Strong	Völlig neuartiges Kurserlebnis durch die Synchronisation von hochintensivem Cardio- und Krafttraining mit Musik. Das optimale HIIT-Workout.
Plank Challenge	Wettkampfstimmung bei Planks, Kniebeugen und Hampelmann.		