

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

# Kursbeschreibungen

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