

# Indoor - Gruppenfitness von 06.07.2019 bis 31.09.2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
Pilates move 09:00-10:00				PhysioFlow Yoga 09:00-10:00						Hot Iron 09:30 – 10:30	Groupfitness Special 09:30-11:30 1.Sonntag im Monat
						Faszien Yoga 09:00-10:00				Stretch & Relax 10:30-11:00	
Deepwork 18:15-19:15		Zumba Fitness 18:00-19:00	Body Art 18:30 -19:30	HIIT Kickbox Aerobic 18:00-19:00	Pilates Move 18:00-19:00	ST-Workout 18:30-19:30		Zumba Strong 18:00-19:00	Hatha Yoga 18:00-19:30		
Stretch & Relax 19:25-19:55		Hot Iron Cross 19:30-20:30		Mobility & Stretch 19:00-19:30	Cardio- Cycling 19:00-20:00	Yin&Yang Yoga 19:30-20:30	Bauch&Rü- cken 19:30-20:15				
				Zirkel Training 19:30-20:30							

## Outdoor – Kursplan Treffpunkte Outdoor: (1) Gelände Landesgartenschau/Arche (2) Infos auf Homepage

Montag	Donnerstag	Samstag oder Sonntag
Lederhosentraining 19:00 – 20:00 (1)	Trimm Dich 18:30 – 19:30 Uhr (1)	Radausfahrten

Alle Outdooraktivitäten wie Wandern, Biken, Schneeschuhtouren, Langlaufkurse je nach Ausschreibung, mehr Infos immer auf [www.37grad-celsius.de](http://www.37grad-celsius.de).

# Kursbeschreibungen

<b>Body Art</b>	Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining.	<b>Pound</b>	Anstatt Musik zu hören, wirst du ein Teil der Musik in diesem berausenden Ganzkörpertraining.
<b>Bodyfit</b>	Ein höchst wirksames Training mit hohem Bodystyling-Effekt und Stoffwechsel-Fatburner Boost!	<b>Rücken&amp;Bauch</b>	Durch die Konzentration auf die Körpermitte, wird die Haltung verbessert, die Figur geformt und Rückenbeschwerden vorgebeugt.
<b>Cycling</b>	Eine Stunde ohne Pause in die Pedale treten. Das intensive, intervallartige Training ist gut für die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.	<b>Skifit</b>	Mach dich fit für deine nächste Abfahrt! Skigymnastik verringert die Verletzungsgefahr, senkt die Anfälligkeit für Muskelkater und steigert die Sicherheit auf der Piste.
<b>Faszien Yoga</b>	Die Hauptelemente sind Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper arbeitet in fließenden Bewegungen.	<b>Stretch&amp;Relax</b>	Fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält zusätzlich das Bindegewebe geschmeidig.
<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>Trimm Dich</b>	Dabei wird das Gelände der Landesgartenschau, einschließlich der Spielplätze, Betonklötze, Treppen genutzt. Abwechslung garantiert!
<b>Hiit Kickbox Aerobic</b>	Techniken des Kickboxens treffen auf ein hochintensives Aerobic-Intervalltraining.	<b>ST-Workout</b>	Hoch-effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, dem Sling-Trainer (ST).
<b>Hot Iron</b>	Das mitreißende Kraftausdauertraining mit der Langhantel.	<b>Yin&amp;Yang Yoga</b>	In dieser harmonischen Yogastunde spürst du den ausgleichenden Einfluss von Yin (dehnend und entspannend) und Yang (kräftigend und mobilisierend).
<b>Lauftraining</b>	Lauftechnik, Verbesserung der Kondition mittels Pulswerten und die Unterstützung für ein besonderes Laufziel kommt in keinem Training zu kurz.	<b>Zirkeltraining</b>	Ein Spektrum an Übungen und Anforderungen, von Intervalleinheiten über Kraftausdauerübungen bis hin zu Bauch-Beine-Po Übungen.
<b>PhysioFlow Yoga</b>	(Physio) Flow Yoga ist eine dynamische, kraftvolle sowie fließende und aufeinander aufbauende Yogaform mit physiotherapeutischem Charakter	<b>Zumba</b>	Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen und ist ein mitreißendes Workout
<b>Pilates Move</b>	Ganzkörperkräftigung, bei der durch ruhige Bewegungen sowie statischen Übungen die Muskulatur gekräftigt wird.	<b>Zumba Strong</b>	Völlig neuartiges Kurserlebnis durch die Synchronisation von hochintensivem Cardio- und Krafttraining mit Musik. Das optimale HIIT-Workout.