

Gruppenfitness von 15.12.2017 bis 01.04.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates move 9:00-10:00	Nordic Walking 09:30-10:30 (2)	PhysioFlow Yoga 09:00-10:00	Faszien Yoga 09:00-10:00	Rad´n Roll 10:00-11:00		Groupfitness Special 09:30-11:30 1.Sonntag im Monat
	Body Fit 10:00-11:00 Ab Jan 18 um 09:00	Rad´n Roll 10:00-11:00	Zirkel Training 10:00-11:00			
			Rücken Fit 11:00-12:00 Nur mit Anmeldung § 20 Präventionskurs Start: 18.01.18			
	Rücken Fit 17:00-18:00 Nur mit Anmeldung § 20 Präventionskurs Start: 16.01.18	Cardio-Fitness 16:00-17:00 Nur mit Anmeldung § 20 Präventionskurs Start: 17.01.18	SkiFit 17:00-18:00	Selbstverteidigung für Frauen 15:00 – 16:00 Nur mit Anmeldung Start: 19.01.18		Rad´n Roll 10:30-12:00
Progressive Muskelentspannung 17:30-18:30 Nur mit Anmeldung § 20 Präventionskurs Start: 15.01.18	Zumba Fitness 18:00-19:00	Kraft-Aktiv 17:00-18:00 Nur mit Anmeldung § 20 Präventivkurs Start: 17.01.18	ST-Workout 18:30-19:30			
Deepwork 18:30-19:30	Rad´n Roll 18:15-19:15	Pilates move 18:30-19:30	Trimm Dich 18:30-19:30 (2)	Hatha Yoga 18:00-19:30		Langlauf Training 13:30-15:00 (3) Start nach Schneelage
Lauftraining 19:00-20:00 (1)	Rücken & Bauch 19:00-19:30 Uhr	Rad´n Roll 19:00-20:30	Rad´n Roll 18:30-19:30			
	Yin & Yang Yoga 19:30-20:30 Uhr	Zirkel Training 19:30-20:30	Stretch & Relax 19:30-20:15			

Kursbeschreibungen

Body Fit:	Ein höchst wirksames Training mit hohem Bodystyling-Effekt und Stoffwechsel-Fatburner Boost!	Rad' n Roll:	Das Gruppentraining auf dem eigenen Rennrad oder Mountainbike! Begrenzte Plätze, nur mit Voranmeldung!
Deep Work:	Deepwork unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings – athletisch, anstrengend, einzigartig	Rücken & Bauch:	Durch die Konzentration auf die Körpermitte, wird die Haltung verbessert, die Figur geformt und Rückenbeschwerden vorgebeugt.
Faszien Yoga:	Die Hauptelemente sind Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper arbeitet in fließenden Bewegungen.	Ski-Fit:	Verringert die Verletzungsgefahr, senkt die Anfälligkeit für Muskelkater und steigert die Sicherheit auf der Piste.
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.	Stretch & Relax:	Fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält zusätzlich das Bindegewebe geschmeidig.
Lauftraining:	Lauftechnik, Verbesserung der Kondition mittels Pulswerten und die Unterstützung für ein besonderes Laufziel kommt in keinem Training zu kurz.	Trimm dich:	Dabei wird das Gelände der Landesgartenschau, einschließlich der Spielplätze, Betonklötze, Treppen genutzt. Abwechslung garantiert!
Nordic Walking:	Das Herz-Kreislauf-Training mit Stöcken die schwungvoll in der Arm-Bein-Bewegung eingesetzt werden.	ST-Workout:	Hoch-effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, dem Sling-Trainer (ST).
PhysioFlow Yoga:	(Physio) Flow Yoga ist eine dynamische, kraftvolle sowie fließende und aufeinander aufbauende Yogaform mit physiotherapeutischem Charakter	Yin & Yang Yoga:	In dieser harmonischen Yogastunde spürst du den ausgleichenden Einfluss von Yin (dehnend und entspannend) und Yang (kräftigend und mobilisierend).
Pilates move:	Ganzkörperkräftigung, bei der durch ruhige Bewegungen sowie statischen Übungen die Muskulatur gekräftigt wird.	Zirkel Training:	Ein Spektrum an Übungen und Anforderungen, von Intervalleinheiten über Kraftausdauerübungen bis hin zu Bauch-Beine-Po Übungen.
		Zumba Fitness:	Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen und ist ein mitreißendes Workout