

Gruppenfitness von 01.04.2018 bis 30.09.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates move 09:00-10:00 Raum 1		PhysioFlow Yoga 09:00-10:00 Raum 1	Faszien Yoga 09:00-10:00 Raum 1			Groupfitness Special 09:30-11:30 1.Sonntag im Monat
	Zumba Fitness 18:00-19:00 Raum 1		Radausfahrt im Wechsel Mountainbike o. Rennrad ab 18:30 (2)			
Deepwork 18:30-19:30 Raum 1	Rücken & Bauch 19:00-19:30 Raum 2	Präventionskurs TK-Rückentraining 17:00-18:00 <small>*nur mit Anmeldung möglich</small> Raum 1	ST-Workout 18:30-19:30 Raum 1	Hatha Yoga 18:00-19:30 Raum 2		
Lederhosentraining 19:00-20:00 (1)	Yin & Yang Yoga 19:30-20:30 Raum 1	Pilates move 18:30-19:30 Raum 1	Trimm Dich 18:30-19:30 (1)			
	Lauftraining 19:00 -20:00 (1)	Zirkel Training 19:30-20:30 Raum 1	Stretch & Relax 19:30-20:15 Raum 2			

Treffpunkte Outdoor: (1) Gelände Landesgartenschau/Arche (2) Eschenweg/Kastenau, Nähe Fiat Bernegger



Kursbeschreibungen

Body Fit:	Ein höchst wirksames Training mit hohem Bodystyling-Effekt und Stoffwechsel-Fatburner Boost!
Deep Work:	Deepwork unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings – athletisch, anstrengend, einzigartig
Faszien Yoga:	Die Hauptelemente sind Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper arbeitet in fließenden Bewegungen.
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.
Lauftraining:	Lauftechnik, Verbesserung der Kondition mittels Pulswerten und die Unterstützung für ein besonderes Laufziel kommt in keinem Training zu kurz.
Lederhosen-Training:	Das Lederhosentraining stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, verbessert Körperhaltung und Körpergefühl. Dabei wird ausschließlich der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt.
PhysioFlow Yoga:	(Physio) Flow Yoga ist eine dynamische, kraftvolle sowie fließende und aufeinander aufbauende Yogaform mit physiotherapeutischem Charakter
Pilates move:	Ganzkörperkräftigung, bei der durch ruhige Bewegungen sowie statischen Übungen die Muskulatur gekräftigt wird.

Radausfahrten:	Unser Willi nimmt euch mit auf seine genialen Radtouren. Immer im Wechsel auf Rennrad oder Mountainbike zeigt er euch die schönsten Strecken rund um Rosenheim.
Rücken & Bauch:	Durch die Konzentration auf die Körpermitte, wird die Haltung verbessert, die Figur geformt und Rückenbeschwerden vorgebeugt.
Stretch & Relax:	Fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält zusätzlich das Bindegewebe geschmeidig.
Trimm dich:	Dabei wird das Gelände der Landesgartenschau, einschließlich der Spielplätze, Betonklötze, Treppen genutzt. Abwechslung garantiert!
ST-Workout:	Hoch-effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, dem Sling-Trainer (ST).
Yin & Yang Yoga:	In dieser harmonischen Yogastunde spürst du den ausgleichenden Einfluss von Yin (dehnend und entspannend) und Yang (kräftigend und mobilisierend).
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