

# Gruppenfitness von 15.01.2018 bis 01.04.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Pilates move</b> 9:00-10:00	<b>Nordic Walking</b> 09:30-10:30 (2)	<b>PhysioFlow Yoga</b> 09:00-10:00	<b>Faszien Yoga</b> 09:00-10:00	<b>Rad´n Roll</b> 10:00-11:00		<b>Groupfitness Special</b> 09:30-11:30 1.Sonntag im Monat
	<b>Body Fit</b> 09:00-10:00	<b>Rad´n Roll</b> 10:00-11:00	<b>Zirkel Training</b> 10:00-11:00			
	<b>Rücken Fit</b> 17:00-18:00 Nur mit Anmeldung § 20 Präventionskurs Start: 16.01.18		<b>SkiFit</b> 17:00-18:00 ab 01.02.18 neue Uhrzeit: 17:30 – 18:15	<b>Selbstverteidigung für Frauen</b> 15:00 – 16:00 Nur mit Anmeldung Start: 19.01.18		<b>Rad´n Roll</b> 10:30-12:00
<b>Progressive Muskelentspannung</b> 17:30-18:30 Nur mit Anmeldung § 20 Präventionskurs Start: 15.01.18	<b>Zumba Fitness</b> 18:00-19:00	<b>Kraft-Aktiv</b> 17:00-18:00 Nur mit Anmeldung § 20 Präventionskurs Start: 17.01.18	<b>ST-Workout</b> 18:30-19:30			
<b>Deepwork</b> 18:30-19:30	<b>Rad´n Roll</b> 18:15-19:15	<b>Pilates move</b> 18:30-19:30	<b>Trimm Dich</b> 18:30-19:30 (2)	<b>Hatha Yoga</b> 18:00-19:30		<b>Langlauf Training</b> 13:30-15:00 (3) Start nach Schneelage
<b>Lauftraining</b> 19:00-20:00 (1)	<b>Rücken &amp; Bauch</b> 19:00-19:30 Uhr	<b>Rad´n Roll</b> 19:00-20:30	<b>Rad´n Roll</b> 18:30-19:30			
	<b>Yin &amp; Yang Yoga</b> 19:30-20:30 Uhr	<b>Zirkel Training</b> 19:30-20:30	<b>Stretch &amp; Relax</b> 19:30-20:15			

# Kursbeschreibungen

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