

Indoor - Gruppenfitness von 01.10.2018 bis 31.03.2019

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		Body Fit 07:00-08:00				SkiFit 09:30 – 10:30	Groupfitness Special 09:30-11:30 1.Sonntag im Monat
					Cycling 10:00-11:00 ab November	Faszien Yoga 09:00-10:00				Stretch & Relax 10:30-11:00	Cycling 10:30-12:00 ab November
Deepwork 18:30-19:30	Rücken & Bauch 18:45-19:30	Zumba Fitness 18:00-19:00		HIIT Kickbox Aerobic 18:00-19:00	Pilates Move 18:00-19:00	Breakletics 18:00-19:00	Cycling 18:30-19:30 ab November	Zumba Strong 18:00-19:00	Hatha Yoga 18:00-19:30		
Step Intervall 19:45-20:45	Cycling 19:45-20:45 ab November	Hot Iron 19:00-20:00	Yin & Yang Yoga 19:30-20:30	Mobility & Stretch 19:00-19:30	Cycling 19:15-20:45 ab November	ST-Workout 19:00-20:00	Stretch & Relax 19:45-20:30				
		Body Art 20:00 -21:00		Zirkel Training 19:30-20:30							

Outdoor – Kursplan

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Lauftraining 19:00 – 20:00 (1)	Trimm Dich 18:30 – 19:30 Uhr (1)	Langlauftraining ab 13:30 Uhr (2)
Alle Outdooraktivitäten wie Wandern, Biken, Schneeschuhtouren, Langlaufkurse je nach Ausschreibung, mehr Infos immer auf www.37grad-celsius.de .		

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

Kursbeschreibungen

Breakletics	Die powervolle Intervallstunde – Kombination aus Functional Training und Breakdance.
Body Art	Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining.
Bodyfit	Ein höchst wirksames Training mit hohem Bodystyling-Effekt und Stoffwechsel-Fatburner Boost!
Cycling	Eine Stunde ohne Pause in die Pedale treten. Das intensive, intervallartige Training ist gut für die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.
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.
Hiit Kickbox Aerobic	Techniken des Kickboxens treffen auf ein hochintensives Aerobic-Intervalltraining.
Hot Iron	Das mitreißende Kraftausdauertraining mit der Langhantel.
Lauftraining	Lauftechnik, Verbesserung der Kondition mittels Pulswerten und die Unterstützung für ein besonderes Laufziel kommt in keinem Training zu kurz.
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.

Rücken&Bauch	Durch die Konzentration auf die Körpermitte, wird die Haltung verbessert, die Figur geformt und Rückenbeschwerden vorgebeugt.
Skifit	Mach dich fit für deine nächste Abfahrt! Skigymnastik verringert die Verletzungsgefahr, senkt die Anfälligkeit für Muskelkater und steigert die Sicherheit auf der Piste.
Step Intervall Workout	Wechsel zwischen einfachen Step-Aerobic-Elementen und effizienten Kräftigungsübungen. Training für Kraft und Ausdauer.
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).
Zirkeltraining	Ein Spektrum an Übungen und Anforderungen, von Intervalleinheiten über Kraftausdauerübungen bis hin zu Bauch-Beine-Po Übungen.
Zumba	Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen und ist ein mitreißendes Workout
Zumba Strong	Völlig neuartiges Kurserlebnis durch die Synchronisation von hochintensivem Cardio- und Krafttraining mit Musik. Das optimale HIIT-Workout.