

# Indoor - Gruppenfitness von 01.12.2018 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						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	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	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 19:30-20:30	Yin & Yang Yoga 19:30-20:30	Mobility & Stretch 19:00-19:30	Cycling 19:15-20:45 ab November	Breakletics 19:30-20:30	Stretch & Relax 19:45-20:30				
				Zirkel Training 19:30-20:30							

## Outdoor – Kursplan

Dienstag	Donnerstag	Sonntag
Lauftraining 18:00 – 19:00 (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 <a href="http://www.37grad-celsius.de">www.37grad-celsius.de</a> .		

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

# Kursbeschreibungen

<b>Breakletics</b>	Die powervolle Intervallstunde – Kombination aus Functional Training und Breakdance.
<b>Body Art</b>	Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining.
<b>Bodyfit</b>	Ein höchst wirksames Training mit hohem Bodystyling-Effekt und Stoffwechsel-Fatburner Boost!
<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>Faszien Yoga</b>	Die Hauptelemente sind Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper arbeitet in fließenden Bewegungen.
<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>Hiit Kickbox Aerobic</b>	Techniken des Kickboxens treffen auf ein hochintensives Aerobic-Intervalltraining.
<b>Hot Iron</b>	Das mitreißende Kraftausdauertraining mit der Langhantel.
<b>Lauftraining</b>	Lauftechnik, Verbesserung der Kondition mittels Pulswerten und die Unterstützung für ein besonderes Laufziel kommt in keinem Training zu kurz.
<b>PhysioFlow Yoga</b>	(Physio) Flow Yoga ist eine dynamische, kraftvolle sowie fließende und aufeinander aufbauende Yogaform mit physiotherapeutischem Charakter
<b>Pilates Move</b>	Ganzkörperkräftigung, bei der durch ruhige Bewegungen sowie statischen Übungen die Muskulatur gekräftigt wird.

<b>Rücken&amp;Bauch</b>	Durch die Konzentration auf die Körpermitte, wird die Haltung verbessert, die Figur geformt und Rückenbeschwerden vorgebeugt.
<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>Step Intervall Workout</b>	Wechsel zwischen einfachen Step-Aerobic-Elementen und effizienten Kräftigungsübungen. Training für Kraft und Ausdauer.
<b>Stretch&amp;Relax</b>	Fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält zusätzlich das Bindegewebe geschmeidig.
<b>Trimm Dich</b>	Dabei wird das Gelände der Landesgartenschau, einschließlich der Spielplätze, Betonklötze, Treppen genutzt. Abwechslung garantiert!
<b>ST-Workout</b>	Hoch-effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, dem Sling-Trainer (ST).
<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>Zirkeltraining</b>	Ein Spektrum an Übungen und Anforderungen, von Intervalleinheiten über Kraftausdauerübungen bis hin zu Bauch-Beine-Po Übungen.
<b>Zumba</b>	Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen und ist ein mitreißendes Workout
<b>Zumba Strong</b>	Völlig neuartiges Kurserlebnis durch die Synchronisation von hochintensivem Cardio- und Krafttraining mit Musik. Das optimale HIIT-Workout.