

Indoor - Gruppenfitness ab 10.10.2022



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					Faszien Yoga 08:30-09:30				Hot Iron 09:30-10:30	
					Cardio Cycling 10:00-11:00					Body Art 10:45-11:45	Cardio Cycling XL 9:30-11:00
HIIT Athletics 18:15-19:15	Bauch & Rücken 18:15-19:00	Zumba Fitness 18:00-19:00	Body Art 18:00-19:00	HIIT Kickbox Aerobic 18:00-19:00	Pilates Move 18:00-19:00	ST-Workout 18:00-19:00	Cardio Cycling 18:00-19:00	Strong by Zumba 18:00-19:00	Hatha Yoga 18:00-19:00		
Mobility 19:15-19:45		Hot Iron Cross 19:15-20:15		Mobility & Stretch 19:10-19:40	Kleingruppen training „Core“ Trainingsfläche 18:30-19:15		Stretch & Relax 19:05-19:50				

Alle Outdooraktivitäten je nach Ausschreibung, mehr Infos immer auf www.37grad-celsius.de.

Kraft / Kraftausdauer / Cardio:

deepWORK: ein Workout, das athletisch, anstrengend und einzigartig ist. Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Hot Iron: Das mitreißende Training mit der Langhantel

Hot Iron Cross: Hier geht es um deine Grenzen, hier geht es um deine Kraft, hier geht es darum, immer höhere Gewichte zu stemmen mit weniger Wiederholungen.

HIIT Kickbox Aerobic: Techniken des Kickboxens treffen auf ein hochintensives Aerobic-Intervalltraining.

ST-Workout: Hocheffektives Ganzkörper-Workout unter dem Einsatz des nicht elastischen Gurtsystems, dem Sling-Trainer (ST).

Zirkeltraining: Ein Spektrum an Übungen und Anforderungen, von Intervalleinheiten über Kraftausdauerübungen bis hin zu Bauch-Beine-Po Übungen.

Mental-Functional Training:

Bauch&Rücken: Durch die Konzentration auf die Körpermitte, wird die Haltung verbessert, die Figur geformt und Rückenbeschwerden vorgebeugt.

BodyArt: Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining.

Mobility&Stretch: Fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält zusätzlich auch das Bindegewebe geschmeidig.

Pilates Move: Ganzkörperkräftigung, bei der durch ruhige Bewegungen sowie statische Übungen die Muskulatur gekräftigt wird.

Stretch&Relax: Mit Ruhe und Entspannung die Beweglichkeit trainieren.

Dance Workout:

Zumba: Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen und ist ein mitreißendes Workout.

Yoga:

Fazien-Yoga: Die Hauptelemente sind Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper arbeitet in fließenden Bewegungen.

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.

Yin & Yang Yoga: In dieser harmonischen Yogastunde spürst du den ausgleichenden Einfluss von Yin (dehnend und entspannend) und Yang (kräftigend und mobilisierend).