

# Indoor - Gruppenfitness ab 28.09.2020

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
				Flow Yoga 08:30-09:30						Hot Iron 09:30-10:30	Groupfitness Special 09:30-11:30 1.Sonntag im Monat
Pilates Move 09:00-10:00					Cardio Cycling 10:00-11:00	Faszien Yoga 09:00-10:00				Body Art 10:45-11:45	Cardio Cycling XXL 10:00-11:30
Deepwork 18:00-19:00	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	Zumba Strong 18:00-19:00	Hatha Yoga 18:00-19:30		
Yin & Yang Yoga 19:15-20:45	Power Cycling 19:15-20:15	Hot Iron Cross 19:15-20:15		Zirkeltraining 19:15-20:15	Mobility & Stretch 19:15-19:45	SkiFit 19:15-20:15	Stretch& Relax 19:15-20:00				

## Outdoor – Kursplan

Dienstag	Donnerstag	Samstag oder Sonntag	Sonntag
Bootcamp 18:30-19:30 Uhr	Trimm Dich 18:30 – 19:30 Uhr (1)	Aktivitäten nach Ausschreibung	Langlauftraining ab Januar 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> .			

## Kraft / Kraftausdauer / Cardio:

**deepWORK:** ein Workout, das athletisch, anstrengend und einzigartig ist. Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Aktuell nur für Mitglieder im Online-Streaming mit Anmeldung (App/Homepage)

**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. Aktuell nur für Mitglieder im Online-Streaming mit Anmeldung (App/Homepage)

**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.

**Strong by Zumba:** Völlig neuartiges Kurserlebnis durch die Synchronisation von hochintensivem Cardio- und Krafttraining mit Musik. Das optimale HIIT-Workout

**Ski-Fit:** Beste Vorbereitung und verletzungsfrei durch die Skisaison zu kommen.

## 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.

## Special:

Kursspecial jeden 1. Sonntag im Monat (9:30-11:30 Uhr)

## 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.

**Flow Yoga:** Ist eine dynamische, kraftvolle sowie fließende und aufeinander aufbauende Yogaform mit physiotherapeutischem Charakter.

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

## Outdoor:

**Bootcamp:** Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit – hier kommst du auch outdoor an deine Grenzen! Funktionelles Ganzkörper-Workout im Freien! Anmeldefrist bis zum Vorabend per App, Telefon oder Mail.

**Trimm Dich:** Dabei wird das Gelände der Landesgartenschau, einschließlich der Spielplätze, Betonklötze, Treppen genützt. Abwechslung garantiert!

**Lederhosentraining\*:** stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, verbessert Körperhaltung und Körpergefühl. Dabei wird ausschließlich der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt. Dazu kommt der Windhauch im Gesicht, die frische Luft in den Lungen, der weiche Boden unter den Füßen, das Kitzeln des Grases unter den Händen, der Blick in die Natur! Und nein ihr braucht dafür nicht extra in die **Lederhose** zu schlüpfen! Für jedermann kostenlos, egal ob Mitglied oder kein Mitglied.

**\*nur im Frühjahr-/Sommerkursplan!**