

Indoor - Gruppenfitness ab 27.09.2021



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	Cardio Cycling XXL 09:30-11:00 Mit Anmeldung!
Pilates Move 09:00-10:00					Cardio Cycling 10:00-11:00	Faszien Yoga 08:30-09:30				Body Art 10:45-11:45	
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		Hatha Yoga 18:00-19:00		
Yin & Yang Yoga 19:15-20:30	Power Cycling 19:15-20:15	Hot Iron Cross 19:15-20:15		Zirkeltraining 19:15-20:15	Mobility & Stretch 19:10-19:40		Stretch& Relax 19:05-19:50				

Alle Outdooraktivitäten wie Wandern, Biken, Schneeschuhtouren, Langlaufkurse je nach Ausschreibung, mehr Infos immer auf www.37grad-celsius.de.

(1) Anmeldung über Mail, WhatsApp oder Telefon. Mindestteilnehmerzahl 5

Kraft / Kraftausdauer / Cardio:

Cardio-Cycling: Dieses Training ist vor allem für leidenschaftliche Radler ideal, die gerne im Frühjahr mit einer guten Grundlagen-Form an den Start gehen möchten. Natürlich aber auch für alle, die einfach ihre Ausdauer verbessern wollen.

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.

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

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