

# Indoor - Gruppenfitness bis 27.09.2020

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
				PhysioFlow 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						Faszien Yoga 09:00-10:00				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 18:15-19:15	Strong by Zumba 18:00-19:00	Hatha Yoga 18:00-19:30	Dance Workout 17:30-18:30	
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	Total Body Workout 19:15-20:15	Stretch& Relax 19:30-20:15				

## Outdoor – Kursplan

Montag	Dienstag	Donnerstag	Samstag oder Sonntag
Lederhosentraining 19:00 – 20:00 Uhr (1)	Bootcamp 18:30 – 19:30 Uhr (1)	Trimm Dich 18:30 – 19:30 Uhr (1)	Aktivitäten nach Ausschreibung*
	*Alle Outdooraktivitäten wie Wandern, Biken, usw. je nach Ausschreibung, mehr Infos immer auf <a href="http://www.37grad-celsius.de">www.37grad-celsius.de</a> .		

Treffpunkt Outdoor: (1) Gelände Landesgartenschau/Arche

## 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).

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

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

**Total Body Workout:** Eine kraftvolle Trainingseinheit mit kräftigenden Übungen für die gesamte Körpermuskulatur und Benutzung diverser Kleintrainingsgeräte, wie Hanteln, Tubes und Ball usw. im Wechsel mit statischen Haltepositionen.

## 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) und 37° Spezialkurs mit wechselndem Programm alle 4 Wochen (Okt-Apr)

## 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.

**PhysioFlow 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).

## Indoor-Cycling:

**Power-Cycling:** Intervall-Training in verschiedenen HF-Zonen, vor allem für einen höheren Energieverbrauch. Es wird im Gegensatz zum Cardio-Cycling nicht explizit auf die Herzfrequenz geachtet.

**Cardio-Cycling:** Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining auf dem Rad. Hier geht es vor allem um die Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit.

## Outdoor:

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

**Bootcamp:** Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit – hier kommst du auch outdoor an deine Grenzen! Funktionelles Ganzkörper-Workout im Freien!

**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.