

Indoor - Gruppenfitness von 30.09.2019 bis 29.03.2020



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	Raum 2
Pilates move 09:00-10:00				PhysioFlow Yoga 09:00-10:00						Hot Iron 09:30 – 10:30		Groupfitness Special 09:30-11:30 1.Sonntag im Monat	Cardio- Cycling 9:30-10:30
					Cardio- Cycling 10:00-11:00	Faszien Yoga 09:00-10:00				Ski-Fit 10:30-11:30			Cycling XXL 10:45-12:15
												37° Special 16:30-17:30	
Deepwork 18:15-19:15	Bauch& Rücken 18:30-19:15	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	Cardio- Cycling 18:15-19:15	Strong by Zumba 18:00-19:00	Hatha Yoga 18:00-19:30				
Yin&Yang Yoga 19:30-21:00	Power- Cycling 19:30-20:30	Hot Iron Cross 19:30- 20:30		Mobility & Stretch 19:00-19:30	Cycling XXL 19:00-20:30	Deepwork 19:30-20:30	Stretch& Relax 19:30-20:15	Body Art 19:00-20:00					
				Zirkel Training 19:30-20:30									

Outdoor – Kursplan

Donnerstag	Samstag oder Sonntag	Sonntag
Trimm Dich 18:30 – 19:30 Uhr (1)	Aktivitäten nach Ausschreibung	Langlauftraining ab 13:30 Uhr (2)
Alle Outdooraktivitäten wie Wandern, Biken, Schneeschuhtouren, Langlaufkurse je nach Ausschreibung, mehr Infos immer auf www.37grad-celsius.de .		

*37° Special: monatlich wechselndes Kursprogramm: Oktober: Breakletics / November: Pound / Dezember: Weihnachtspause - mehr Infos auf Homepage oder App

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

Kursbeschreibungen

Body Art	Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining.	Pound	Anstatt Musik zu hören, wirst du ein Teil der Musik in diesem berausenden Ganzkörpertraining.
Bodyfit	Ein höchst wirksames Training mit hohem Bodystyling-Effekt und Stoffwechsel-Fatburner Boost!	Rücken&Bauch	Durch die Konzentration auf die Körpermitte, wird die Haltung verbessert, die Figur geformt und Rückenbeschwerden vorgebeugt.
Cycling	Eine Stunde ohne Pause in die Pedale treten. Das intensive, intervallartige Training ist gut für die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.	Skifit	Mach dich fit für deine nächste Abfahrt! Skigymnastik verringert die Verletzungsgefahr, senkt die Anfälligkeit für Muskelkater und steigert die Sicherheit auf der Piste.
Faszien Yoga	Die Hauptelemente sind Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper arbeitet in fließenden Bewegungen.	Stretch&Relax	Fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält zusätzlich das Bindegewebe geschmeidig.
Hatha Yoga	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.	Trimm Dich	Dabei wird das Gelände der Landesgartenschau, einschließlich der Spielplätze, Betonklötze, Treppen genutzt. Abwechslung garantiert!
Hiit Kickbox Aerobic	Techniken des Kickboxens treffen auf ein hochintensives Aerobic-Intervalltraining.	ST-Workout	Hoch-effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, dem Sling-Trainer (ST).
Hot Iron	Das mitreißende Kraftausdauertraining mit der Langhantel.	Yin&Yang Yoga	In dieser harmonischen Yogastunde spürst du den ausgleichenden Einfluss von Yin (dehnend und entspannend) und Yang (kräftigend und mobilisierend).
Lauftraining	Lauftechnik, Verbesserung der Kondition mittels Pulswerten und die Unterstützung für ein besonderes Laufziel kommt in keinem Training zu kurz.	Zirkeltraining	Ein Spektrum an Übungen und Anforderungen, von Intervalleinheiten über Kraftausdauerübungen bis hin zu Bauch-Beine-Po Übungen.
PhysioFlow Yoga	(Physio) Flow Yoga ist eine dynamische, kraftvolle sowie fließende und aufeinander aufbauende Yogaform mit physiotherapeutischem Charakter	Zumba	Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen und ist ein mitreißendes Workout
Pilates Move	Ganzkörperkräftigung, bei der durch ruhige Bewegungen sowie statischen Übungen die Muskulatur gekräftigt wird.	Zumba Strong	Völlig neuartiges Kurserlebnis durch die Synchronisation von hochintensivem Cardio- und Krafttraining mit Musik. Das optimale HIIT-Workout.