

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			Cardio- 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	Cardio- 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 Januar 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

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.

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

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.

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.

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.

Special:

Kursspecial jeden 1. Sonntag im Monat (9:30-11:30 Uhr) und 37° Spezialkurs mit wechselndem Programm alle 4 Wochen

Outdoor:

Trim DICH: Dabei wird das Gelände der Landesgartenschau, einschließlich der Spielplätze, Betonklötze, Treppen genutzt. Abwechslung garantiert!