

KURSPLAN AB 6. JANUAR 2020

EAT WELL & KEEP MOVING

MONTAG	09:00 – 10:00	*MUSCLEPUMP	ANITA
	14:00 – 14:30	STURZPRÄVENTION	JD / LILLA
	17:15 – 17:45	FASZIEN TRAINING	JD
	18:30 – 19:00	CORE	STEPHEN
DIENSTAG	09:00 – 09:45	BOXING FITNESS	JARRED
	12:15 – 13:00	HIIT GANZKÖRPER	STEPHEN
	18:15 – 19:00	SUPER KONDI	JD
	19:00 – 20:00	NAAM YOGA	JACQUELINE
MITTWOCH	09:00 – 09:45	HIIT	JARRED
	18:30 – 19:15	BOXING FITNESS	JARRED
	19:30 – 20:00	GESÄSSTRAINING	STEPHEN
DONNERSTAG	09:00 – 10:00	POWER YOGA	JARRED
	12:15 – 13:15	*MUSCLEPUMP	ANITA
	14:00 – 14:45	STARKER RÜCKEN	LILLA
	18:00 – 18:30	CHALLENGE OF THE WEEK	JARRED
	18:30 – 19:00	HIIT	LILLA
FREITAG	09:00 – 09:45	MOBILITY	JARRED
	12:15 – 13:00	SUPER KONDI	JD
SAMSTAG	10:00 – 11:00	BOOTCAMP IN-/ OUTDOOR	STEPHEN
	11:00 – 12:00	*MUSCLEPUMP	ANITA
SONNTAG	10:00 – 11:00	HIIT	ALLE

* **MUSCLEPUMP** = MIT EINSCHREIBELISTE, BESCHRÄNKTE TEILNEHMERZAHL



BOOTCAMP

EIN TRAINER SPORNT DICH AN INTENSIVE ÜBUNGEN VON 30 SEKUNDEN BIS ZU 5 MINUTEN LANG AUSZUÜBEN. TU, WAS SEARGENT **heartcheck** DIR SAGT! ☺ SAMSTAGS JE NACH WETTER DRAUSSEN.

BOXING FITNESS

GEZIELTE AUFWÄRMTECHNIKEN, SCHATTENBOXÜBUNGEN UND KICKS GEGEN VERSCHIEDENE BOXSÄCKE SCHÄRFEN HAND-AUGEN-KOORDINATION, GESCHWINDIGKEIT UND KRAFT. INTENSIV FÜR DEN HERZKREISLAUF.

CHALLENGE DER WOCHE

WETTBEWERB MACHT DAS TRAINING SPANNEND UND FRISCH. KURZ AUFWÄRMEN, DANN MIT MOTIVATION PUR IN DIE FITNESS-CHALLENGE. MIT EINER WÖCHENTLICHEN RANGLISTE AM BLACKBOARD.

CORE

VERBESSERUNG DER KÖRPERSTABILITÄT UND DER KOORDINATION DURCH GEZIELTES TRAINING DER MUSKULATUR ZWISCHEN ZWERCHFELL UND HÜFTE. DIE ATMUNG SPIELT DABEI EINE ZENTRALE ROLLE.

FASZIEN TRAINING

WIR LÖSEN DIE VERKLEBUNGEN DER FASZIEN MIT DER ROLLE. DIE MUSKELN, WELCHE SIE UMGEBEN, WERDEN DADURCH GESCHMEIDIGER UND LEISTUNGSFÄHIGER. #KEEPROLLING

GESÄSSTRAINING

WARUM DU REGELMÄSSIG DEINEN HINTERN TRAINIEREN SOLLTEST? GANZ KLAR: ER LÄSST RÜCKEN- UND KNIESCHMERZEN KAUM EINE CHANCE. DEIN TRAININGSPLAN FÜR EINEN KNACKPO.

HIIT

HIGH INTENSITY INTERVALL TRAINING. EIN ABWECHSLUNGSREICHER CIRCUIT MIT ZEITGESTEUERTEN INTERVALLLEN. KETTLEBELLS, TUBES UND DEIN EIGENES KÖRPERGEWICHT SIND DEINE HERAUSFORDERUNG.

MOBILITY

DER NAME IST PROGRAMM! HIER ARBEITEN WIR AN DER BEWEGLICHKEIT DES KÖRPERS. ELEMENTE WIE BALANCE, MAXIMALER BEWEGUNGSUMFANG UND CORE GEHÖREN DAZU.

MUSCLEPUMP

KRAFTAUSDAUER UND GEZIELTE FETTVERBRENNUNG. DURCH GEWICHTSÜBUNGEN WIE SQUATS, LIFTS, CURLS UND PRESSES WERDEN ALLE HAUPTMUSKELGRUPPEN TRAINIERT.

NAAM YOGA

EINE EINZIGARTIGE KOMBINATION AUS KRAFTVOLLEN ATEMÜBUNGEN, ACHTSAMEN BEWEGUNGSABLÄUFEN UND KLANG. BALSAM FÜR KÖRPER UND GEIST.

POWER YOGA

KOMBINATION VON POSEN, WELCHE MIT DYNAMISCHEN BEWEGUNGSABLÄUFEN UND MIT DER RICHTIGEN ATEMTECHNIK VERBUNDEN WERDEN. STÄRKT DIE INNERE BALANCE.

SUPER KONDI

AUSDAUER, KRAFT, KOORDINATION, SCHNELLIGKEIT UND BEWEGLICHKEIT IN EINEM TRAINING. MIT GUTER MUSIK UND OHNE GERÄTE BRINGEN WIR DEN KREISLAUF IN SCHWUNG UND DIE POREN ZUM SCHWITZEN.

STARKER RÜCKEN

DAS HAUPTZIEL BEIM RÜCKENTRAINING IST DIE RÜCKENMUSKULATUR FUNKTIONAL ZU STÄRKEN, SO DASS DIESE DEN BELASTUNGEN IM ALLTAG STAND HALTEN KANN. RÜCKENSCHMERZEN ADEE...

STURZPRÄVENTION

GLEICHGEWICHT, KOORDINATION, REAKTION UND KRÄFTIGUNG. HAUPTSÄCHLICH FÜR UNSERE JUNGGEBLIEBENEN ÄLTEREN MITGLIEDER.