

Sportprogramm 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 – 10.00 Bauch	09.00 – 10.00 Pilates	09.30 – 10.00 Power Bauch	09.00 – 10.00 Rücken Fit	09.30 – 10.30 Functional Training	09.30 – 10.30 *Jumping	10.15 – 11.30 Pilates meets Yinyoga
10.00 – 11.00 Bodyforming	09.00 – 10.00 Fitness	NEU ab 20.02. 09.30 – 10.00 *Ladies Cycling	09.00 – 10.00 Faszienpilates	10.00 – 11.30 Kundalini Yoga		10.30 – 11.30 Step
11.00 – 12.00 Rücken Fit	10.00 – 11.00 Rücken Fit	10.00 – 11.00 Pump & Lift	10.00 – 11.00 Cardio Fit & Bodyforming	P6 10.00 – 10.30 Golden Zirkel	P6 11.00 – 11.30 Zirkeltraining	Nur im Winter 11.00 – 12.00 *Intervall Cycling
15.00 – 16.30 Kundalini Yoga		NEU ab 20.02. 10.15 – 10.45 *Best Age Cycling		10.30 – 11.00 Stretch & Relax	12.15 – 13.15 Pump & Lift	11.30 – 12.30 Bodyforming
18.30 – 19.30 Bodyforming	18.00 – 19.00 Bodyforming	11.00 – 12.00 Rücken Fit	18.00 – 19.00 Pilates	11.00 – 12.00 Rücken Fit	13.30 – 14.00 Bauch	
18.30 – 19.30 Rücken Fit	18.00 – 20.00 Orientalischer Tanz	18.00 – 19.00 Lift It	18.00 – 19.00 Zumba		14.00 – 15.00 Bodyforming	
		18.30 – 19.30 Bodyforming				
18.30 – 19.30 *Power Cycling	18.30 – 19.30 *Soft Cycling	18.30 – 19.30 *Intervall Cycling	18.30 – 19.30 *Intervall Cycling	18.00 – 19.30 *Power Cycling		
19.30 – 20.30 Step	19.00 – 20.00 Easy Step	19.00 – 20.00 Step Professional	19.00 – 20.00 Bodyforming	18.00 – 19.00 Fit Mix		
19.30 – 20.30 Pilates	19.00 – 20.15 Pilates meets Yoga	19.30 – 20.30 Latino Dance	NEU ab 22.02. 19.45 – 20.15 *Low Intervall Cycling			
	P6 19.00 – 19.30 Zirkeltraining	P6 19.30 – 20.00 Zirkeltraining	20.00 – 21.00 *Jumping			
19.45 – 20.45 *Soft Cycling	19.45 – 20.45 *Intervall Cycling	19.45 – 20.45 *Intervall Cycling				
20.30 – 21.30 Cross Attack	20.00 – 21.00 Rücken Fit	20.00 – 21.30 Yoga				



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30

*WICHTIG: Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung an der Rezeption! Bei Verhinderung bitte absagen! Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr. Stand: 07.02.2019

Bauch und Power Bauch ●●●

Intensives Bauchmuskeltraining.

Bodyforming ●●●

Ganzkörpertraining, in welchem verschiedene Muskeln des Körpers bearbeitet werden. Häufig mit Zusatzgeräten wie z. B. Bändern, Hanteln und Tubes.

Cardio und Bodyforming ●●+●●●

Herz-Kreislauftraining ohne Aufbau einer Choreografie im optimalen Fettverbrennungsbereich im Wechsel mit kräftigem Ganzkörpertraining.

Cross Attack ●●+●●●

Hochintensives Intervalltraining im Kraft- und Ausdauerbereich.

Easy Step ●●

Der beste Einstieg in die Welt der Stepaerobic. Hier werden die Grundschrirte geübt, variiert und zu einer einfachen Choreografie zusammengesetzt.

Jumping ●●+●●●

Ein dynamisches Training auf Minitrampolins mit hervorragendem Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem und auf die Tiefenmuskulatur.

Faszientraining ●

Durch einfache Übungen mit und ohne Kleingeräte oder kleine Veränderungen von bekannten Dehnungsübungen wird das ganze Faszien-Muskel-System optimal angeregt.

Bitte eigene Faszienrolle mitbringen!

- Mit ruhiger oder ohne Musik, in welchen in konzentrierter Atmosphäre viel Zeit für die einzelnen Übungen und deren Genauigkeit vorhanden ist.
- Herz-Kreislauftraining dient zur Verbesserung der Kondition und/oder zur Fettverbrennung. Flotte Musik motiviert hierbei.
- Ganzkörperkräftigung bei anspornender Musik.

Fitness und Fit Mix ●●+●●●

Kraft, Beweglichkeit und Kondition werden mit abschließender Entspannung in vielseitigen Bewegungsformen trainiert.

Friday-Special ●●+●●●

Wechselnde Inhalte: Tabata, Step & BOP, Functional Training und vieles mehr.

Functional Training ●●+●●●

Herz-Kreislauftraining in Kombination mit einem funktionellen Muskeltraining.

Cycling ●●●

Wunderbares Ausdauertraining auf Indoorbikes.

Latino Dance ●●

Mit einfachen Schrittkombinationen lateinamerikanische Rhythmen erleben bei gleichzeitigem Herz-Kreislauftraining.

Lift It und Pump and Lift ●●●

Dieses athletische Workout wird mit regulierbaren Langhantelgewichten durchgeführt.

Orientalischer Tanz ●●+●●●

Tanz und Choreografien zu orientalischen Klängen.

Pilates ●

Dient zur Aktivierung der Körpermitte. Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur im Fluss mit der Atmung.

Rücken Fit ●

Kräftigungs- und Dehnübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Optimales Training zur Prävention von Rückenproblemen.

Step ●●

Ein optimales Herz-Kreislauftraining auf einem in der Höhe verstellbaren Minipodest (Step) bei gleichzeitigem Aufbau einer Choreografie.

Yoga/Kundalini Yoga/Yinyoga ●

Formen des Körpertrainings, die der indischen Kultur entspringen. Wirkt anregend auf die körpereigenen Energien.

Zirkeltraining ●●●

am P6

Ganzkörperzirkeltraining am Funktional Turm im Fitness-Studio. Bitte vorher schon aufwärmen.

Golden Zirkel ●●

am P6

Der Golden Zirkel richtet sich an unsere Golden Ager ab 50 Jahren. Ganzkörperzirkeltraining am Funktional Turm im Fitness-Studio. Bitte vorher schon aufwärmen.

Zumba ●●

Jeder kann sich hier mit viel Spaß zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen bewegen.



**Sport
Zentrum
Mitte**



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30