

# Sportprogramm 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 – 10.00 Bauch	09.00 – 10.00 Pilates Body in Balance	09.30 – 10.00 Power Bauch	09.00 – 10.00 Rücken Fit	09.30 – 10.30 Functional Training		10.15 – 11.30 Pilates meets Yin yoga
10.00 – 11.00 Bodyforming	09.00 – 10.00 Fitness	10.00 – 11.00 Pump & Lift	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	11.00 – 12.00 Rücken Fit	10.00 – 11.00 Cardio & Bodyforming	10.30 – 11.00 Faszientraining		11.30 – 12.30 Bodyforming
15.00 – 16.30 Kundalini Yoga				11.00 – 12.00 Rücken Fit	12.15 – 13.15 Pump & Lift	
18.30 – 19.30 Bodyforming	18.00 – 19.00 Bodyforming	18.00 – 19.00 Lift It	18.00 – 19.00 Pilates	17.00 – 18.00 Cardio & Bodyforming	13.30 – 14.00 Bauch	
18.30 – 19.30 Rücken Fit	18.30 – 19.30 Soft Cycling	18.30 – 19.30 Bodyforming	18.00 – 19.00 Zumba	18.00 – 19.00 Fitness	14.00 – 15.00 Bodyforming	
18.30 – 19.30 Power 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			
19.45 – 20.45 Soft Cycling	19.15 – 20.15 Pilates	19.30 – 20.30 Latino Dance				
19.30 – 20.30 Pilates	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	20.00 – 21.00 Rücken Fit			



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30

Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr. Stand: 01.06.2018

### 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 kräftigendem Ganzkörpertraining.

### Cross Attack ●●+●●●

Hochintensives Intervalltraining im Kraft- und Ausdauerbereich.

### 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!**

### Fitness ●●+●●●

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.



Mein Sportverein

### 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.

### 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.

### Easy Step ●●

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

### Yoga/Kundalini Yoga/Yinyoga ●

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

### Zumba ●●

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

- 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.