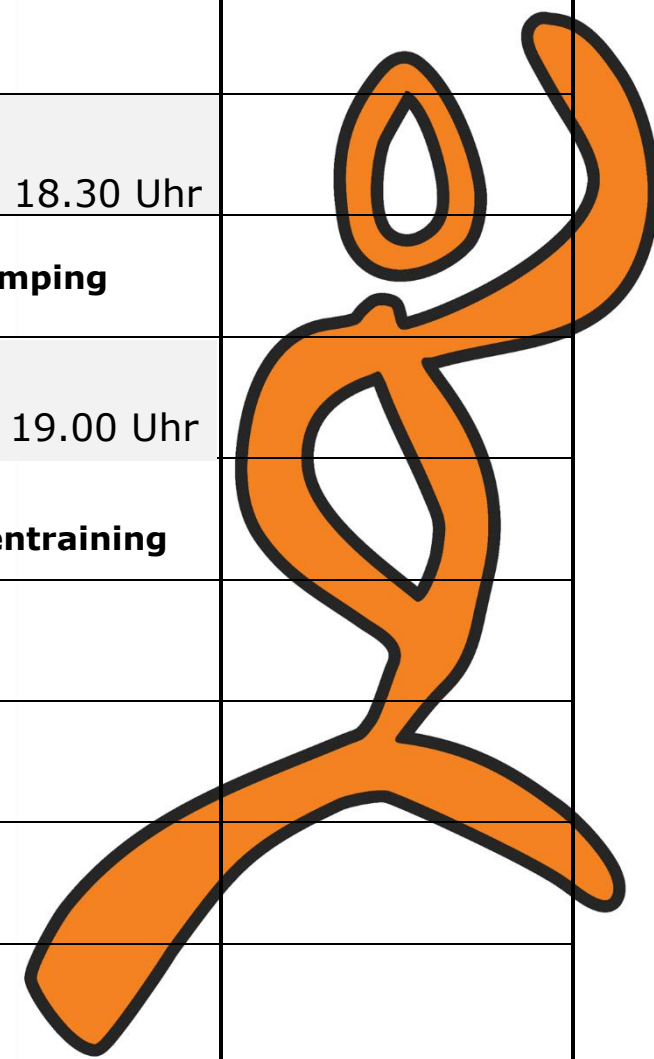


# K U R S P L A N 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09.00 - 10.00 Uhr		09.00 - 10.00 Uhr		
	<b>Langhantelworkout Technik</b>		<b>Medical Move</b>		
10.30 - 11.30 Uhr		10.30 - 11.30 Uhr			10.30 -11.45 Uhr
<b>Mami aktiv *</b>		<b>Mami aktiv *</b>			<b>Zumba®</b>
		16.00 - 17.00 Uhr		16.00 - 17.00 Uhr	
		<b>Beckenbodenschule Ü50 *</b>		<b>Zumba ® Kids jnr. 4-6 Jahre</b>	
				17.00-18.00	
			17.15 - 18.15 Uhr	<b>Zumba ® Kids</b>	
17.30 - 18.10 Uhr	17.30 - 18.30 Uhr		<b>Pilates</b>		
<b>Tabata</b>	<b>Langhantelworkout Technik</b>	18.00 - 19.00 Uhr		18.00 - 18.30 Uhr	
18.10 - 18.30 Uhr		<b>Indoor Cycling</b>		<b>Jumping</b>	
<b>Bauch Express</b>				18.30 - 19.00 Uhr	
18.30 - 19.30 Uhr			18.30 - 19.30 Uhr	<b>Faszientraining</b>	
<b>Bodyworkout</b>	18.45 - 19.15 Uhr		<b>Langhantelworkout</b>		
19.30 - 20.30 Uhr	<b>Jumping</b>	19.00 - 20.00 Uhr	19.30 - 20.15 Uhr		
<b>Indoor Cycling</b>	19.15 - 19.45 Uhr	<b>Rückenfit</b>	<b>M.A.X.</b>		
	<b>Faszientraining</b>				



Für die mit \* gekennzeichneten Kurse finden nur nach vorheriger Anmeldung am zentralen Empfang statt.

Die orange gezeichneten Kurse werden durch Physiotherapeuten durchgeführt.

Die Zumba Kurse bedürfen einer Anmeldung unter [daniela.gottdorf@gmx.de](mailto:daniela.gottdorf@gmx.de)

### Indoor Cycling

Gruppendynamisches Radfahren mit dem Motivationsfaktor Musik für jedes Alter und Leistungsvermögen. Einfach aufsitzen und mitfahren! Bitte Pulsuhr mitbringen.

### Medical Move

Eine tolle Mischung aus Dehnung, Kräftigung und Kondition! Speziell für unsere Junggebliebenen (unter physiotherapeutischer Leitung).

### M.A.X.®

M.A.X.® ist ein 30-minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen, in welchen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden. Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander. Die jeweilige Belastungs-/Erholungsphase ist im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt.

### Tabata

Schwitzen bis zum Umfallen - 20 Sekunden hohe Belastung wechseln sich mit 10 Sekunden Pause in 8 Runden ab. Tabata ist eine Sonderform des HIIT (High Intensity Intervall Training) und ist gekennzeichnet durch einen sehr kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung.

### Langhantelworkout Technik

In diesem Kurs wird besonderen Wert auf die richtige technische Ausführung der Übungen gelegt- für Einsteiger optimal!

### Bodyworkout

Bodyworkout ist ein Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten (Step, Hanteln, Tubing), ohne Vorkenntnisse. Bei einem kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung.

### Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining. Während der kontrolliert ausgeführten Bewegungen werden insbesondere Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Die Muskulatur soll durch einen starken Geist gesteuert werden.

### Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining für die „frische“ Mami. Dieser Kurs ist ein Präventionskurs unter physiotherapeutischer Leitung, bei dem Sie von Ihrer Krankenkasse zwischen 80-100 % Erstattung erhalten. Bitte, vorab Anmeldung am Empfang.

### Jumping

Das Schwingen auf unseren Trampolinen stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln, sondern aktiviert den Stoffwechsel jeder Körperzelle. Das Schöne daran ist, es macht riesigen Spaß und ist Motivation pur.

### Langhantelworkout

Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange, ohne Vorkenntnisse. Bei einem kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung.

### Zumba®

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und passenden Tanzbewegungen zusammensetzt.

### Faszientraining

Das Faszientraining löst Verklebungen in den Faszien und hilft gegen Verspannungen. Es verbessert die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden. Außerdem kann es unterstützend das Bindegewebe straffen und Cellulite vorbeugen.

### Bauch Express

Das Express-Workout für den Bauch und die Körpermitte (Coretraining). Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestrafft und geformt. Für sichtbare und fühlbare Effekte!

### Rückenfit

Der Rücken muss bewegt werden! Gezielte Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur (unter physiotherapeutischer Leitung).

