

STUNDENPLAN

Flexi-Sports® Fitness Week vom 06.12.-10.12.2021

ZEIT	MO 06.12.	DI 07.12.	MI 08.12.	DO 09.12.	FR 10.12.
09:00-10:00	Welcome-Yoga Paul	Yoga Moves back Paul	deepWORK® Martin	Dance Martin	Yoga Sunrise Paul
10:00-11:00	BMI alle	BMI alle	BMI alle	BMI alle	BMI alle
11:00-12:00	FLEXI-BAR® Barbara	Zumba® Martin	FLEXI-BAR® & XCO® Barbara/Martin	Functional Moves Martin	Bodytoning Barbara
16:00-17:00	BodyArt® Martin	Pilates Barbara	Healthy Back Paul	Healthy Back Barbara	Abschlussklasse Final Circuit alle
17:00-18:00	Langhantel Martin	Rücken intensiv Paul	Yoga Moves Functional Paul	FLEXI-BAR® Functional Paul	-
				Vortrag: Darm Barbara Treffpunkt: Bodega	

Kursbeschreibungen auf der Rückseite. Bei Fragen zu den Kursen stehen wir gerne zur Verfügung. Treffpunkte werden im Club bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.



Kursbeschreibung

Aqua-Workout

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Aufgrund des Auftriebs des Wassers können durch spezielle Kraft- und Konditionsübungen Gelenke, Sehnen, Rücken und Muskulatur schonend gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt werden.

BMI (Body Mind Improvement)

Herz-Kreislauftraining in verschiedenen Trainingslevel.

Body Toning ist nicht nur sehr effektiv, sondern auch abwechslungsreich. Mehrere Trainingsziele werden erfüllt: Muskelaufbau, Straffung des Gewebes und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem sorgt die Gruppendynamik in Zusammenhang mit dem Einsatz von Musik für eine gleichbleibend hohe Motivation. Hierbei liegt der Fokus auf dem Training der Ausdauer und auf der Kräftigung der Muskulatur. Kleingeräte kommen zum Einsatz und durch die Musik, wird mit Power und guter Laune etwas für die Fitness getan

deepWORK®

Ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

(EASY) DANCE

Kalorien verbrennen kann richtig Spaß machen! Einfache Tanzschritte und Choreos bringen Dich richtig ins Schwitzen.

FLEXI-BAR® / XCO® MIX

Hier wird der Kurs Gesunder RückenSpezial durch Zuhilfenahme der XCO`s (physiotherapeutisches Schnellkraftgerät) erweitert. Mit dem FLEXI-BAR wird die Tiefenmuskulatur des Rückens gestärkt. Der Einsatz der XCO`s fördert die Fettverbrennung und verbessert das tiefliegende Bindegewebe.

Functional Moves®

Bei Functional Move geht es darum, intelligentes, funktionelles Training im Groupfitness umzusetzen. Durch einen klassischen Stundenaufbau („vom Leichten zum Schweren“), in dem verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten werden, findet jeder Teilnehmer seinen Level und kann sich so auf diese Weise nach und nach steigern.

Langhantel Training

Ziel dieser Stunde ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Durch den Einsatz von Langhanteln wird der Körper durch muskelkräftigende Übungen definiert.

NEWBODY®

NEWBODY ist eine Kombination aus Low-Impact-Aerobic mit funktionellen Stärkungsübungen, die dem ganzen Körper guttun. Es steigert sowohl Kraft als auch Ausdauer und stärkt den ganzen Körper optimal für die Herausforderungen des Alltags. In diesem Workout auf verschiedenen Levels werden kleine Gewichte eingesetzt. Es richtet sich an Teilnehmer jedes Alters, die Gewicht verlieren und ihre Figur optimieren möchten.

Pilates

Eine starke, bewegliche Körpermitte ist Voraussetzung für einen gesunden Organismus. Du lernst konzentriert und kontrolliert einen starken Körper-kern aufzubauen aus dem der Rest des Körpers seine Kraft zieht. Präzise Übungen aus dem Pilates in Verbindung mit dem FLEXI-BAR fordern vom Körper jeden Muskel.

Gesunder Rücken

Intensive Wirbelsäulengymnastik, erweitert um das Training mit dem FLEXI-BAR (physiotherapeutisches Schwunngerät). Dieses bewirkt eine zusätzliche Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Straffung des Bindegewebes und eine Verbesserung der Fettverbrennung.

Yoga

Eine Kombination von kräftigende Anspannung und wohlthuende Entspannung. Durch die Verbindung des bewussten Atems mit der fließenden Bewegung der Asanas im Vinyasa Yoga, lernt man das Bewusstsein zu einer verfeinerten inneren und äußeren Wahrnehmung nahe zu bringen.

Zumba

Zumba ist vorrangig ein Ausdauertraining, das Workout bringt das Herz-Kreislauf-System ordentlich auf Touren. Die variantenreichen Dance-Moves schulen aber auch die Koordination und kräftigen alle großen Muskelgruppen des Körpers.

