

INDOOR-CYCLING-PROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		11:00 - 12:00 Indoor-Cycling Merlin			
17:15 - 18:15 Indoor-Cycling Merlin			17:15 - 18:15 Indoor-Cycling Merlin	17:30 - 18:30 Indoor-Cycling Filip	
	18:35 - 19:30 Indoor-Cycling Filip	18:30 - 20:00 Indoor-Cycling Thomas	18:45 - 19:45 Indoor-Cycling Filip		
				ACHTUNG! Beim Indoor-Cycling begrenzte Teilnehmerzahl. VORANMELDUNG NOTWENDIG!	

Info: Änderungen vorbehalten. Sollte es zu Änderungen der Trainingszeiten kommen (z.B. in den Ferien), werden diese per Aushang bekanntgegeben.

KURS-PROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 - 10:30 Ganzkörper- kräftigung		09:30 - 10:30 Ganzkörper- kräftigung		09:30 - 10:30 Faszien-Yoga	09:30 - 10:45 Aerobic-Mix
11:00 - 12:00 Wirbelsäulen- gymnastik <small>REHA*</small>	11:00 - 12:00 Gymnastik-Mix <small>REHA*</small>			10:45 - 11:45 Reha-Sport	
12:15 - 13:00 Rehasport (ohne Boden)	12:15 - 13:00 Rehasport (ohne Boden)				Sonntag
18:00 - 19:15 Aerobic-Mix	17:30 - 18:30 Hot Iron / Iron Cross	18:00 - 19:00 Zumba	17:30 - 18:30 Hot Iron / Iron Cross		
	18:30 - 19:30 Rücken-Fit / Reha		18:30 - 19:30 Fitness-Cocktail		
	19:30 - 20:45 Athletik-Zirkel				

***REHA:** Die Teilnahme ist hier auch mit einem Rehabilitationssportrezept nach vorheriger Anmeldung möglich! Teilnehmerzahl begrenzt.

■ Trainingsfläche
■ Kursraum 1 / Matte
■ Kursraum 2

Info: Änderungen vorbehalten. Sollte es zu Änderungen der Trainingszeiten kommen (z.B. in den Ferien), werden diese per Aushang bekanntgegeben.

FÜR JEDEN ETWAS DABEI

Ganzkörperkräftigung / Aerobic-Mix / Fitness-Cocktail

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit wechselnder Herz-Kreislauf Belastung. Trainingsgeräte wie Tubes und leichte Kurzhanteln erhöhen die Effektivität der Übungen. Auch der Einsatz des Flexibar ist möglich. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Auch für Einsteiger geeignet!

Indoor Cycling

Gruppentraining mit Musik auf stationären Fahrrädern. Der „Instructor“ gibt durch die Musik die Trittfrequenz, Fahrweise und relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Auch für Anfänger geeignet.

Hot Iron I/II

Dein optimaler Einstieg in das Langhanteltraining. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet Dir gesteigerte Trainingseffekte. Auch für ambitionierte Sportler bes-tens geeignet. Hot Iron II – die Ergänzung mit anspruchsvolleren Übungen und teilweise deutlich weniger Wiederholungen. Dadurch intensiviert dieser Kurs die Trainingseffekte zugunsten von Fatburning und Toning. Iron Cross ist die Königs-klasse des Programms. Hier wird mit hohen Intensitäten bei 8-12 Wiederholungen im Muskelaufbaubereich trainiert.

Gymnastik-Mix

Durch die Gymnastik wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und außerdem der Stoffwechsel durch die Bewegung gefördert. Die Gelenke werden beweglicher und der Bewegungsablauf harmo-nischer. Unterstützt wird das Training durch das fröhliche Miteinander in der Gruppe. Gezielt durchdachte Übungen werden durch bewusst eingesetzte Musik als leicht empfunden.

ZUMBA®

ZUMBA® ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerika-nischer Musik, bei dem heiße Musik mit ansteckenden Moves aus Fitnesspartyprogrammen kombiniert wird. Diese Mischung macht süchtig! Seit seiner Einführung 2001 hat sich ZUMBA® mit über 12 Millionen Teilnehmern zum größten und erfolgreichsten Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt.

Faszien Yoga

Faszien Yoga ist ein Yoga, der besonders auf die Faszien, also das Bindegewebe, wirkt. Faszien Yoga ist ein Yoga, der aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensives Spüren des Körpers besteht.

Athletik Zirkel

Bei diesem intensiven Training werden an verschiedenen Stationen Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeit und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht und Trainingsgeräten. Eingesetzt werden hier auch teilweise Tabata-elemente (20 sek. hohe Belastung gefolgt von 10 sek. Pause 8x hintereinander an einer Station) empfohlen für erfahre-nere Fitness-Sportler.