

KURSPLAN WINTER 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>9:00 – 9:45 Bodypower</p> <p>10:00 – 11:00 Gesunder Rücken</p> <p>11:05 – 12:05 Hula Hoop & bewegte Faszien</p> <p>12:15 – 13:00 Aqua Fitness (Pool)</p>	<p>9:00 – 9:45 Bodypower</p> <p>9:50 – 10:20 Bauch/Rücken</p> <p>10:25 – 10:55 Faszien & Feldenkrais</p> <p>11:00 – 12:00 Stretching</p> <p>12:05 – 12:35 Tiefenentspannung</p> <p>17:30 – 18:00 Sixpack</p> <p>18:05 – 18:50 Zumba (2-wöchig)</p> <p>19:00 – 19:45 After Workout</p> <p>20:00 – 21:00 Spinning</p>	<p>9:00 – 10:30 Yoga</p> <p>10:35 – 11:35 Pilates</p> <p>11:40 – 12:25 Aqua Fitness (Pool)</p> <p>18:15 – 19:15 Pilates</p> <p>19:15 – 20:00 Stretching</p> <p>19:30 – 20:00 Bauch/Beine/Po (Functional Bereich)</p>	<p>9:00 – 10:00 Bodypower</p> <p>10:05 – 10:50 Gesunder Rücken</p> <p>10:55 – 11:25 Stretching</p> <p>Kids Tanzkurse 15:10 – 16:00 Kinderjazz 6-8 Jahre 16:10 – 17:00 Hip-Hop 8-10 Jahre 17:10 – 18:00 Hip-Hop 10-12 Jahre 18:10 – 19:10 Hip-Hop 13-16 Jahre</p> <p>18:15 – 19:15 Workout</p> <p>18:30 – 19:00 Functional Workout (Functional Bereich)</p> <p>19:20 – 20:20 Spinning</p>	<p>10:15 – 11:45 Rückenfit/Stretching</p> <p>Kids Tanzkurse 17:45 – 18:45 Hip-Hop ab 14 Jahre</p> <p>Anmeldung: maras-tanzwelt@web.de</p> <p>18:50 – 20:20 Yoga</p>	<p>10:30 – 11:30 Step (F)</p> <p>11:30 – 12:30 Bodystyling</p> <p>14:30 – 15:00 Mobility/Stretching</p>	<p>10:00 – 11:30 Yoga</p> <p>17:00 – 17:30 Sixpack</p> <p>17:30 – 18:00 Functional Workout (Functional Bereich)</p>

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag
Dienstag und Mittwoch
Freitag bis Sonntag

7:00 – 22:00 Uhr
8:00 – 22:00 Uhr
9:00 – 22:00 Uhr



UNSERE KURSFORMATE



FUNCTIONAL TRAINING

Functional Workout: Das Training ist ein hochintensives, nach neuesten trainingswissenschaftlichen Methoden gestaltetes, funktionelles Intervall-Zirkeltraining, wo Teamarbeit und Spaß im Vordergrund stehen.

Powercircle: Klassisches Circletraining mit verschiedenen Stationen, z. B. TRX, Kettlebells und Hanteln. Der Kreislauf wird aktiviert und Power ist garantiert.

RÜCKEN | PILATES

Gesunder Rücken/Rückenfit: Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Korrektur von Haltungsproblemen.

Stretching: Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, Körpergefühl zu entwickeln und Verspannungen zu lösen.

Faszientraining: Mobilisation, Stärkung und Entspannung der bindegewebsartigen Strukturen über den Gelenken.

Pilates: Auf eine sanfte Weise wird vor allem das Zentrum des Körpers, Bauch und Rücken trainiert. Körperwahrnehmung, Balance und Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle.

KRÄFTIGUNG

Bodypower: Ausdauerbetontes Kräftigungsprogramm für alle, die viel Power haben wollen. Mehr Erfolg in kürzerer Zeit!
Bodystyling: Eine Kräftigungsstunde zur Stärkung des ganzen Körpers, oft mit Hanteln oder Tubes (elastische Bänder)

Workout: Muskel-, Kraft- und Ausdauertraining mit einer Langhantelstange und wechselbaren Gewichtsscheiben.

Hula-Hoop & bewegte Faszien: Hula-Hoop ist ein Fitnessstraining mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüften gekreist wird. Beim Hula-Hoop-Workout trainiert man die Rumpfmuskulatur, insbesondere die Taille, sowie die Ausdauer und die Koordination. Zwischen durch werden die Kollagenfasern mit verschiedenen Übungen gedehnt und gekräftigt.

WASSERGYMNASTIK

Aqua Fitness: ein besonders gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Vitalis Pool.
-> Bitte mit Badekleidung!

CHOREOGRAPHIE

Step: Koordinationsbetonte Ausdauerstunde. Schrittkombinationen mit dem Step (höhenverstellbare Stufe). Für alle, die Spaß an Choreographie betontem Ausdauertraining haben.

SPINNING

Spinning-Training ist ein perfektes Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Fahrrädern. Es gibt keinen Aufprall. Vollkommen gelenkfreundlich und absolut „choreographiefrei“.

ENTSPANNUNG

Yoga: Klassisches Hatha Yoga. Durch körperliche Übungen und Meditation wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Schwerpunktsetzung ist Atmung und Entspannung.

Tiefenentspannung: Entspannungsverfahren das einen besonders intensiven Entspannungszustand hervorruft. Dieser Zustand ist von tiefer körperlicher und geistiger Entspannung, sowie einer dadurch erzielten Öffnung des Unterbewusstseins gekennzeichnet. Nach einer kurzen Tiefenentspannung fühlt man sich meist frisch und ausgeruht und hat wieder viel Kraft und Motivation.

Feldenkrais: Durch einfache Übungen und geistlicher Wahrnehmung erlangst Du auf einfache Weise mehr Beweglichkeit.

Mobility: Beweglichkeit und Balance in einzelnen Muskelgruppen werden wieder aktiviert und herausgefordert.

- Alle Kurse finden ab 3 Personen statt.
- Kurse unter einem Teilnehmerdurchschnitt von 6 Personen (Quartal) behalten wir uns vor abzusetzen oder zu ändern!

- Das Kursprogramm ist davon abhängig, welche Lehrer wir zu welchen Zeiten engagieren können und wie die Kurse frequentiert sind.

Von daher kann es immer sein, dass sich Inhalte ändern, Stunden verschieben oder abgesetzt werden (z.B. Sommer/Winterplan).