

Mo	Di
	08.30-10.00 / Bettina Yoga am Morgen
09.00-10.00 / Angela Ausdauer Mix Verschiedene Inhalte	
10.00-11.00 / Angela Rückenfit und Dehnen	10.00-11.00 / Anastasia Bein- und Stabi-Fit
11.00-12.00 / Angela Pilates für Einsteiger	11.00-12.00 / Anastasia Rückenfit
	16.00-17.00 / HaJo Qi Gong
	17.00-18.00 / Ute Rückenfit mit Faszientraining
18.00-19.30 / Maike Kundalini Yoga	18.00-19.00 / Ute Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining
	19.00-20.00 / Ute Funktionelles Training
20.00-21.00 / Trainerteam Funktionelles Training	20.00-21.00 / Angela Pilates für Fortgeschrittene
	21.00-21.30 / Angela Dehnen + Entspannung

Mi	Do
	08.00-09.00 / Angela Pilates
09.00-10.00 / Angela Pilates für Fortgeschrittene	09.00-10.00 / Angela Pilates für Einsteiger
10.00-10.30 / Angela Dehnen + Entspannung	10.00-11.00 / Ute Bauch/Beine/Po
10.30-11.30 / Angela Rückenfit mit Faszientraining	11.00-12.00 / Ute Rückenfit
	12.30-13.30 Aquajogging kostenpflichtig
	17.00-18.00 / Sabine W. Bauch/Beine/Po mit Faszientraining
18.00-19.00 / Angela Pilates	18.00-19.00 / Sabine W. Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining
19.00-20.30 / Maike Yoga Spezialthemen ideal auch für Einsteiger (siehe Infoständer)	19.00-20.00 / Sabine W. Rückenfit
	20.00-21.00 / Günther Qi Gong

Fr	Sa
09.00-10.00 / Sabine W. Rückenfit für Einsteiger	09.00-10.00 / HaJo Qi Gong-Entspannt ins WE
10.00-10.30 / Sabine W. Dehnen + Entspannung	10.00-11.00 / Sabine L. Pilates für Fortgeschrittene
10.30-11.30 / Sabine W. Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining	11.00-12.00 / Sabine L. Rückenfit mit Faszientraining

15.00-16.30 / Bettina Yoga für Fortgeschrittene
18.00-19.00 / Angela Pilates für Einsteiger



KURSBESCHREIBUNG GESUNDHEITSKURSE

RÜCKENFIT

Stärken Sie Ihren Rücken mit gezieltem Muskel- und Bewegungstraining. Inhalte dieser Stunde sind kräftigende Übungen zur Rumpfstabilisation, Mobilisationen der Wirbelsäule, um die Beweglichkeit zu verbessern, und Übungen zur Körperwahrnehmung.

RÜCKENFIT MIT FASZIEN TRAINING

Das Rückenfit wird ergänzt durch Faszientraining. Faszien halten unseren Körper im Innersten zusammen. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Außerdem enthält die höchstens drei Millimeter dicke Schicht aus Elastin, Kollagen und Bindegewebszellen auch Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln. Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten, sich zu wenig bewegen, können sie verkleben. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegung. Spezielle Übungen lassen die Faszien wieder glatt und geschmeidig gleiten.

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Gleichzeitig wird durch natürliche, dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Im Pilates Training arbeiten wir stets kontrolliert und konzentriert, wobei die präzise Ausführung der Übungen im Vordergrund steht. Dabei verändern sich innerhalb kürzester Zeit, Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit sowie Muskelausdauer und Körperbewusstsein im positiven Sinne.

DEHNEN + ENTSPANNUNG

Dehnungsübungen für alle wichtigen Muskelgruppen, zur Aufrechterhaltung der Mobilität und der Muskelbalance, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Körpers. Darauf folgt eine Entspannungsübung.

BAUCH / BEINE / PO

In dieser Stunde erfährt der gesamte Körper ein intensives Muskeltraining zum Teil unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel wie z.B. Therabänder, kleiner Gewichte und Steps. Ziel ist die Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po, sowie die Kräftigung des Oberkörpers und der Arme.

BEIN- UND STABI- FIT

In diesem Kurs dreht sich alles um die Gesundheit Ihrer Beine und um die Stabilität Ihres Körpers insgesamt! Die Füße tragen uns den ganzen Tag, sind manchmal müde und schwer... und verlangen so einiges an Koordination. Mit den verschiedensten Übungen wollen wir die Beine fit machen bzw. fit halten. Übungen am Step, Fußgymnastik, Beweglichkeitsübungen für das Sprunggelenk, Kräftigungsübungen für die gesamte Beinmuskulatur halten Ihre Beine auf Trapp. Zusätzlich gibt es Übungen, die den gesamten Körper herausfordern, um eine Gesamtstabilität zu erlangen.

STURZPROPHYLAXE

Wir schulen Kraft, Beweglichkeit, Orientierung und Balance für den sicheren Gang, schnelle Gleichgewichtsreaktionen und eine höhere Knochendichte. In der Gruppe macht ein solches Training mehr Spaß als allein!

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist ein Ausdauerprogramm, bei dem alle Bereiche der Ausdauer erfolgreich trainiert und verbessert werden können. Das Fahren mit dem Rad in freier Natur wird simuliert. Zu motivierender Musik werden Berge erklommen, Abfahrten gemeistert, durch Täler geradelt oder einfach nur das Gefühl der Freiheit vermittelt. Es wird im Sitzen als auch im Stehen, mit langsamen und mit höheren Trittfrequenzen, mit viel oder mit wenig Widerstand gefahren. Ganz so, als wäre man mit dem Rad unterwegs. Indoor Cycling bietet Ihnen somit die idealen Voraussetzungen für ein individuelles gesundheitsorientiertes Training. Der gruppenspezifische Charakter dieses Kurses legt den Grundstein für den Faktor Spaß, welcher uns immer wieder aufs Neue motiviert.

AUSDAUER MIX

Hier finden Sie eine Mischung aus verschiedenen Formen, die Ausdauer zu trainieren. Aerobic mit und ohne Step, Circuit Training, Flexibar® und auch Aroha sind Inhalte dieses Stundenformates. Lassen Sie sich überraschen! Beachten Sie den Extraaushang!

AQUAJOGGING

Beim Aquajogging werden die Bewegungen des Joggens an Land imitiert. Unterstützung bietet hierbei ein um den Bauch getragener Gürtel, welcher den Auftrieb fördert. Der Druck des Wassers ermöglicht eine geführte Bewegung ohne Verletzungsrisiko und bietet optimale Bedingungen für ein gelenkschonendes Training zur Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems sowie zur Verbesserung Ihrer Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination. Aquajogging ist bei vielen Verletzungen und chronischen Erkrankungen empfehlenswert.

YOGA

Yoga ist eine ganzheitliche Technik, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Unabhängig von Alter, Geschlecht, gesundheitlicher und körperlicher Konstitution können die Muskel kräftigenden und flexibilisierenden Körperübungen von jedem Menschen praktiziert werden. Atem- und Entspannungsübungen schenken neue Kraft und Energie für die Bewältigung des (oft stressigen) beruflichen und privaten Alltags, sowie innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

KUNDALINI YOGA

Körperübungen mit Dynamik, kräftigend und entspannend. Begleitet von Atemtechniken, die sowohl beleben, als auch meditativ und heilend sein können. Kundalini Yoga bietet in seiner Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und Atemführung eine ungeheure Vielfalt, um mit sich selbst in Einklang zu kommen - geeignet für alle, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen!

YOGA FUSION

Achtsamer Beginn zur Verbesserung der Körperwahrnehmung; Übungen im Flow, die stärken, kräftigen und dir Haltung schenken; eingerahmt von Dehn- und Streckübungen zur Lockerung der Faszien und für Geschmeidigkeit & Beweglichkeit; Keine Vorkenntnisse nötig, bei körperlichen Einschränkungen lassen sich die Übungen anpassen!!!

QI GONG

Qi oder Chi wird bei uns im Westen mit „Lebensenergie“ und Gong mit „beharrlichem Üben“ übersetzt. Qi Gong ist eine Form von „meditativer Heilgymnastik“. Durch die einfachen und langsamen Bewegungen können wir Ausgeglichenheit und Ruhe finden, unsere Körperenergie wird harmonisiert und wir beeinflussen damit positiv unser Immunsystem. Unser Körper und unsere Gelenke werden dabei so sanft bewegt, dass es jedem Menschen, ganz gleich, wie alt er ist & in welcher körperlichen Verfassung er sich befindet, Qi Gong praktizieren kann. So erlangen wir ein gesundes Körper- und Selbst-Bewusstsein und können uns stark machen für die Herausforderungen in unserem Leben.