

Sommer-Kursplan

gültig ab 14.06.2021



Montag

09:30 - 10:15 Uhr	Indoor Cycling	Dagmar
10:30 - 11:30 Uhr	Pilates	Alexandra

18:00 - 18:45 Uhr	Indoor Cycling	Dagmar
19:00 - 19:45 Uhr	Body workout	Nils
20:00 - 21:00 Uhr	Yoga	Andrea

Dienstag

10:00 - 10:45 Uhr	Fit für den Alltag	Dagmar
-------------------	--------------------	--------

Mittwoch

09:30 - 10:15 Uhr	Aufrecht in den Tag	Anja
10:30 - 11:30 Uhr	Pilates plus Cardio	Anja

18:00 - 19:00 Uhr	Gutes <small>(nicht nur)</small> für den Rücken	Dagmar
19:15 - 20:15 Uhr	Yoga	Andrea

Donnerstag

09:00 - 09:45 Uhr	Herz- Fit Radeln	Andrea
10:00 - 10:45 Uhr	Fit für den Alltag	Andrea

18:30 - 19:15 Uhr	Workout für das sportliche Knie	Karsten
19:30 - 20:15 Uhr	Indoor- Cycling	Karsten

Freitag

09:30 - 10:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dagmar
-------------------	-----------------------	--------

Body workout:

Super Start in die Woche! Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Fitnessstraining mit Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Hanteln, Langhanteln oder nur körpereigenen Übungen. Geeignet für Jedermann mit einer gewissen Grundfitness.

Indoor Cycling:

Indoor Cycling - Radfahren in der Gruppe für unterschiedliche Fitness- Stufen. Dank „coach by colour“ sowohl für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet. Die Musik und der Rhythmus begleitet Sie durch die Stunde. Ideales Herz- Kreislauftraining und gleichzeitig Fatburner. Schwitzen garantiert! Eine Einweisung für das Rad ist erforderlich.

Yoga:

Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte, konzentrierte Arbeiten gleichermaßen fordert.

Fit für den Alltag:

Für Menschen überwiegend im gehobenen Alter, gegebenenfalls nach operativen Eingriffen oder Erkrankungen, wie TEP, Herzinfarkt o.ä. Das Ziel ist es, die alltäglichen körperlichen Belastungen und Aufgaben zu trainieren und damit zu verbessern.

Aufrecht in den Tag:

Eine nach vorn geneigter Körperhaltung bestimmt häufig unser Bewegungsverhalten im Alltag. In diesem Kurs werden speziell die Muskelgruppen gekräftigt bzw. gedehnt, die eine aufrechte Körperhaltung möglich machen. Wirken Sie so alltagsbedingten Fehlbelastungen entgegen und gehen Sie aufrecht und gut gelaunt in den Tag!

Pilates plus Cardio:

Ein gesundheitsorientiertes Low-Impact-Training schafft die Voraussetzung für ein ganzheitliches Training, das sich aus bewusster Atmung, Körperwahrnehmung und Elementen des Pilates-Programms zusammensetzt. Fühlen Sie sich rundum fit!

Gutes (nicht nur) für den Rücken:

Eine starke Rückenmuskulatur für mehr Belastbarkeit im Alltag, im Beruf und beim Sport. Kräftigung und Beweglichkeit für den Rücken und die umliegende Muskulatur fast zum Wohlfühlen. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

Herz-Fit Radeln

Radfahren mit fetziger Musik in der Gruppe auf sportlich, modernen Rädern. Trainiert das Herz- Kreislauf-System und regt den Fettstoffwechsel an. Dank „coach by colour“ für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Workout für das sportliche Knie: Trainer: Karsten Kleinstück, Physiotherapeut

Durch die Kräftigung der Muskulatur und einem Training der Koordination, lässt sich das Knie stabilisieren und sorgt so für eine beschwerdefreie Belastbarkeit im Alltag. Geeignet für den sportlich Ambitionierten.

Wirbelsäulengymnastik:

Dynamik, Alltagsbewegungen und Körpergefühl zeichnen einen belastbaren Rücken aus. Ziel ist es, den Rücken durch abwechslungsreiche Bewegungsformen belastbarer zu machen. Der Klassiker schlechthin.