

KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag					
9:00 (60)	Gesunder Rücken	09:30 (60)	Bodystyling	09:30 (45)	Step	09:00 (80)	Yoga	09:00 (60)	Gesundheit durch Bewegung	10:30 (60)	Bauch	09:30 (60)	Bodystyling				
Hygienesituation und Verhaltensregeln im Kursbereich: - Mund-Nasenbedeckung im Gang -> nicht im Kurs! - Unbedingt ein großes Handtuch unterlegen - ca 20 Teilnehmer pro Kurs, Bodenmarkierungen beachten (15 grüne Punkte = 3,20 cm Abstand) - keine Anmeldung nötig - Wenn möglich eigene Matten mitbringen - Trainingsgeräte nach Gebrauch desinfizieren - 10-15 Minuten Pause zwischen den Kursen (Lüften, Personenwechsel) - bitte keine Warteschlangen vor dem Kursraum - Mindestabstand 1,50 Meter beachten - Umkleiden und Duschen stehen begrenzt zur Verfügung, gerne in Sportkleidung kommen und saubere Indoorschuhe mitbringen - Schuhe vor Kursraum wechseln				10:30 (45)	Bauch-Beine-Po	10:30 (60)	Pilates	09:30 (45)	Fatburner			10:45 (60)	Faszien Training				
										10:30 (60)	Gesunder Rücken						
						15:30 (90)	4 Elements Yoga	14:45 (50)	Karate Altinger Kinder 3 bis 5 Jahre					15:00 (30)	Bauch & Po		
									15:45 (50)	Karate Altinger Kinder 6 bis 9 Jahre					15:45 (60)	Gesunder Rücken	
									16:45 (50)	Karate Altinger Jugendl. ab 10 Jahre							
												17:15 (60)	Tanzkurs Beginner				
17:45 (45)	Body Balance	18:00 (45)	Gesunder Rücken	18:30 (60)	Pumping	18:00 (45)	Bauch	18:00 (60)	Pumping			18:15 (60)	Tanzkurs Advanced I				
18:45 (45)	Yoga Flow	19:00 (45)	Pilates	19:45 (45)	Pilates	19:00 (60)	Cycling	19:15 (45)	Gesunder Rücken			19:15 (60)	Tanzkurs Advanced II				
19:45 (60)	Cycling	20:00 (60)	4STREATZ														



Kursbeschreibung

4STREATZ

Das motivierende Cardio-Dance-Training vereint Elemente aus dem klassischen Aerobic mit modernen Dancemoves. Die Choreographien sind ein Mix aus Aerobic, Hip-Hop, Jazz, House und Salsa. 4Streatz ist auch für Nichttänzer und Einsteiger geeignet.

Bauch / BauchXpress

"Bauch pur!" Intensives Training der Körpermitte, vor allem für Bauch und unteren Rücken.

BodyMind

Eine kraftvolle und fordernde Mischung aus Yoga, Pilates und Workout.

Bodystyling

Ein Kräftigungskurs für den ganzen Körper mit Hanteln, elastischen Bändern, Flexibars oder anderen Equipment.

Cycling

Ist das perfekte Ausdauertraining auf speziellen Indoor Cycling Rädern. Sehr gelenkfreundliches und absolut choreographiefreies Ganzkörpertraining in der Gruppe. (bitte Anmelden!)

deepWORK

Ist ein einfaches aber athletisches Workout, welches dem Gesetz von Ying + Yang unterliegt und sowohl die geistigen, als auch die körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings miteinander verbindet.

Faszientraining

Zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Federnde Bewegungen werden mit unterschiedlichen Dehnungen und Kräftigungsübungen kombiniert und der Körper mit Faszienrollen ausgerollt.

Faszien Yoga

Ein eher passiver Yoga-Stil, der besonders auf die Faszien (Bindegewebsstruktur) wirkt, die Positionen werden dabei länger gehalten als bei dynamischeren Yoga-Stilrichtungen.

Fatburner

Herz-Kreislauftraining, Ausdauer und allgemeine Körperstärkung. Durch ständige Bewegung erhöht sich der Kalorienverbrauch und somit die Fettverbrennung.

FT Circle

In diesem funktionell aufgebauten Trainingszirkel kommen Stoß-, Zug-, Sprung-, Rotations-, Schnelligkeits- und Stabilisationsübungen vor, der Puls bleibt dabei stets hoch.

Gesunder Rücken

Spezielles Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule, zur Lösung von Verspannungen und zur Korrektur der Haltung.

H.I.I.T Circle

HIIT steht für High Intensity Intervall Training, also ein hochintensives Intervall-Zirkeltraining. Die Besonderheit liegt im sich wiederholenden Maximalleistungsbereich, der nur von kurzen Ruhephasen unterbrochen wird. Optimale Fettverbrennung und ein Muskelaufbau in kurzer Zeit.

Pilates

Ein systematisches Ganzkörpertraining, welches vor allem das Zentrum des Körpers sowie Bauch und Rücken auf sanfte Weise trainiert. Körperwahrnehmung, Balance und Atmung spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Pumping

Kraft- und Ausdauertraining mit einer Langhantelstange und wechselnden Gewichten.

Step

Koordinationsbetonte Ausdauerstunde mit Schrittkombinationen auf und um das Step-Brett. Für alle, die Spaß an Choreographie und Ausdauertraining haben.

TRX

TRX-Suspension Training ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining unter Verwendung eines Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

Yoga, Kundalini Yoga und 4 Elements Yoga

Aktive und entspannende Übungen für die körperliche und seelische Balance. Die Vitalität verbessert sich und gleichzeitig erlangt man eine Haltung der inneren Gelassenheit. (4 Elements Yoga ist dabei sehr gut für Einsteiger geeignet!)

Karate Altinger Information und Anmeldung unter:

Karate Altinger

(0871) 430 74 74

altinger@njusan.de

www.njusan.de

Tanzkurse: Information und Anmeldung unter:

Christoph Wacker

(08153) 889 26 99

letsdance@christoph-wacker.de

