

# K U R S P L A N

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			09:00 Yoga			
09:30 Bodystyling	09:30 Bodystyling	09:30 Step		09:30 Fatburner		
10:30 Gesunder Rücken		10:15 Bodystyling	10:30 Pilates	10:30 Gesunder Rücken	10:30 Bauch	10:00 Bodystyling
		11:15 TRX				11:00 Faszien Training
					13:00 4 Elements Yoga	
					14:00 TRX	
					14:30 Pumping	
			14:45 njusan Karate Kinder 3 bis 5 Jahre			
		15:30 4 Elements Yoga	15:45 njusan Karate Kinder 6 bis 9 Jahre		15:30 Gesunder Rücken	15:30 Body & Mind
16:45 TRX	17:00 FT Circle	17:00 TRX	16:45 njusan Karate Jugendl. ab 10 Jahre	17:00 Cycling		
17:15 Bodystyling		17:30 BauchXpress				17:15 Tanzkurs Beginner
18:00 Faszien Yoga	18:00 Gesunder Rücken	18:30 Pumping	18:00 H.I.I.T. Circle			18:15 Tanzkurs Advanced I
	19:00 deepWORK	19:30 Pilates	18:30 BauchXpress			19:15 Tanzkurs Advanced II
19:30 Cycling			19:00 Cycling	19:00 Body & Mind		
	20:15 4STREATZ					
		21:00 Late Night Meditation				



# 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!)

