

KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
9:15 (60)	Gesunder Rücken	09:30 (60)	Bodystyling	09:30 (45)	Step	09:00 (80)	Yoga	08:30 (50)	Gesundheit durch Bewegung			09:30 (60)	Bodystyling
		10:45 (60)	Gesundheit durch Bewegung	10:15 (45)	Bauch-Beine-Po	10:30 (60)	Pilates	09:30 (55)	Fatburner	10:00 (30)	TRX	10:45 (60)	Faszien Training
								10:30 (60)	Gesunder Rücken	10:30 (60)	Bauch		
								10:00 (60)	Postnatales Training (outdoor)				
								Anmeldung über buggyfit QR Code					
							14:45 (50)	Karate Kinder 3 bis 5 Jahre	14:45 (60)	Postnatales Training (indoor)			
							15:45 (50)	Karate Kinder 6 bis 9 Jahre			15:00 (45)	Bauch & Po	
				15:30 (90)	Yoga "sanft"	16:45 (50)	Karate Jugendl. ab 10 Jahre			15:45 (60)	Gesunder Rücken	15:45 (90)	Yoga "sanft" + Entspannung
								16:00 (45)	Pilates				
17:45 (45)	Bodyfitness							17:00 (60)	Cycling			17:30 (60)	Tanzkurs Advanced I
18:35 (65)	Yoga	18:00 (55)	Gesunder Rücken	18:30 (90)	Movement Training	18:00 (90)	Box-Training	18:15 (60)	Barre Workout			18:30 (60)	Tanzkurs Advanced II
19:45 (60)	Cycling	19:00 (55)	Cardio Pilates	18:30 (60)	Pumping	19:00 (45)	Zirkel Training (Functional)					19:30 (60)	Tanzkurs Advanced III
		20:00 (60)	4STREATZ	19:45 (60)	Pilates								
		20:00 (45)	Zirkel Training (Functional)										

Kurs-
information



- Group Fitness
- Yoga Body & Mind
- Indoor Cycling
- Functional Training
- Externe Angebote

Oktober 2022



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.

Barre Workout

Barre ist ein sogenanntes Ballett-Workout, bei dem Übungen und Positionen aus dem Ballett als Trainingseinheit zusammengestellt werden. Das Workout kombiniert klassische Ballettübungen (z.B. Plie, Arabesque, Pirouette etc.) mit Übungsteilen aus Pilates, Yoga und Stretching. Dazu gibt es moderne, mitreißende Musik, die einfach nur Spaß bringt.

Bauch-Beine-Po

Straffung und Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.

Box Training

Kraft, Mut, Ausdauer, Geschicklichkeit und Selbstvertrauen, dazu kommt Spaß, Freude und Kameradschaft. Dieser Kurs ist für alle Anfänger und Anfängerinnen, sowie spätere Aktive oder Hobby-Boxer.

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!)

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.

Fatburner

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

Gesunder Rücken

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

Gesundheit durch Bewegung

Ziel dieses Kurses ist es, Methoden zu erlernen, die dazu beitragen langfristig gesund zu sein, zu bleiben oder zu werden. Wie werde ich flexibler, kraftvoller und koordiniert und wie kann ich bewusster in meiner Bewegung werden?

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.

Yoga, Yoga Flow, Yoga „sanft“

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!)

Zirkel-Training F45

Funktionelles Training in kleiner Gruppe für den ganzen Körper!



Externe Angebote

Informationen Anmeldung zu unseren externen Angeboten:

Kinder Karate:

Karate Altinger

(0871) 430 74 74

altinger@njusan.de

www.njusan.de

Tanzkurse:

Christoph Wacker

(08153) 889 26 99

letsdance@christoph-wacker.de



www.facebook.com/workoutfitnessgauting



Hygienesituation und Verhaltensregeln im Kursbereich:

- Unbedingt ein großes Handtuch unterlegen
- keine Anmeldung nötig/keine Teilnehmerbeschränkung
- Wenn möglich eigene Matten mitbringen
- Trainingsgeräte und Matte nach Gebrauch desinfizieren
- 5-10 Minuten Pause zwischen den Kursen (Lüften, Personenwechsel)
- bitte keine Warteschlangen vor dem Kursraum
- Mindestabstand 1,5 Meter beachten
- Umkleiden und Duschen stehen zur Verfügung, gerne in Sportkleidung kommen
- saubere Indoorschuhe anziehen, Schuhe ggf. vor Kursraum wechseln

Vertretungen und Änderungen im Kursbereich finden Sie hier:

<https://mailchi.mp/5dcc0da20070/workoutfitnessclub-kursvertretungen>

Kursvertretungen



Aktuelle Corona-Informationen:

<https://mailchi.mp/5290486fe7b6/workout-fitnessclub-gauting>