



Fitness & Gesundheit - Kursübersicht

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	Kurzbeschreibung
8:00 - 9:00 Yoga am Morgen Gymnastikhalle Basis				7:45 - 8:45 morning workout Gymnastikhalle Basis	<p>Complete Body Workout: Kraftausdauertraining zur Aktivierung und Stärkung der kompletten Muskulatur.</p> <p>Faszien Fitness: Dehnen, Springen, Federn, Schwingen für die Faszien, zur Förderung von Stabilität und Elastizität.</p> <p>fitness and stability: Ganzkörpertraining, das die Kräftigung der Muskulatur mit Stabilisationstraining kombiniert.</p> <p>Funktionelles Training: Mobilisation von Schulter-Nacken, Rücken und Hüfte mit funktionellen Einheiten.</p> <p>Gymnastik 50+: Leichte Gymnastik für die Gelenke, Übungen zur Stabilisation und Stärkung. Training des Herz-Kreislauf-Systems.</p> <p>morning workout: Ganzkörpertraining mit Kräftigungs- und Konditionsübungen zur Fettverbrennung und Muskelaufbau.</p> <p>Pilates: Verbessert die Körperhaltung und fördert die Gelenkbeweglichkeit. Es ist ein körperliches und mentales Training und stärkt die Körpermitte.</p> <p>Power Yoga: Die dynamische Form des Yoga. Harmonisch fließende Yogaübungen, deren Augenmerk eine kontinuierliche Bewegung ist.</p> <p>rest & relax: Gönn dir eine 30 minütige Auszeit! Komm zur Ruhe und sammle neue Energie für den Tag.</p> <p>Rückenpower: Effektive Übungen für ein intensives Aufbautraining der Rückenmuskulatur.</p> <p>stretch & relax: Aktives Entspannen und sanfte Dehnübungen zur Aktivierung neuer Energie und Kraft.</p> <p>TRX Sling-Training: Das optimale Ganzkörper-Workout. Trainiert wird mit der eigenen Körperspannung als Trainingswiderstand im Sling-Trainer.</p> <p>Yin Yoga: Der Fokus beim YinYoga liegt auf den tieferen Körperschichten, wie dem Bindegewebe und den Faszien. YinYoga heißt zur Ruhe kommen.</p> <p>Yoga am Morgen: Mit Yoga entspannt in die Woche starten. Diese Hatha-Yoga-Einheit ist geprägt von eher langsamen Yoga Übungen. Für Einsteiger geeignet.</p> <p>Yoga-Mix: Wechselnde und in sich übergehende Yoga-Stile, perfekt um die Vielseitigkeit des Yogas zu erleben.</p>
11:00 - 12:00 Yin Yoga Gymnastikhalle Basis				11:00 - 11:45 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	
12:00 - 13:00 Faszien Fitness Gymnastikhalle Basis	12:00 - 13:00 Power Yoga Gymnastikhalle Basis		12:15 - 13:00 fitness and stability Gymnastikhalle Basis		
	13:45 - 14:30 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis	14:00 - 15:00 Pilates Gymnastikhalle Basis	13:00 - 13:45 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis		
		15:00 - 16:00 TRX Sling-Training Gymnastikhalle Basis	14:00 - 14:30 rest & relax Gymnastikhalle Basis		
17:00 - 18:00 Rückenpower Kursraum LSV Anlage	17:15 - 18:15 Gymnastik 50+ Kursraum LSV Anlage	16:00 - 16:30 stretch & relax Gymnastikhalle Basis			
18:15 - 19:15 Yoga-Mix Kursraum LSV Anlage	18:15 - 19:00 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	17:00 - 18:00 Pilates Kursraum LSV Anlage		18:00 - 19:00 CompleteBodyWorkout Kursraum LSV Anlage	

