

# Winterkursplan

Start 04.12.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:45 bis 10:40 <b>Core</b> Ronja 1	09:00 bis 09:55 <b>Pilates</b> Sandra 1	08:20 bis 09:15 <b>Rückenfit</b> Alex/Peter 1	09:00 bis 09:55 <b>Yoga &amp; Pilates</b> Sandra 1	08:20 bis 09:15 <b>Indoorcycling</b> Ralf 2	10:00 bis 10:55 <b>ZUMBA fitness</b> Jeanette 1	10:30 bis 11:45 <b>Yoga</b> Nicole/Laura 1
				10:30 bis 11:25 <b>Bauch, Beine &amp; Co</b> Ute 1	11:05 bis 11:40 <b>CIRCU</b> by ZUMBA MOBILITY™ Jeanette 1	12:00 bis 18:00 <b>OPEN GYM</b> 1
18:15 bis 19:10 <b>Yoga</b> Gabi 1	17:30 bis 18:20 <b>TMX®</b> Carmen	18:00 bis 18:40 <b>ZUMBA fitness</b> Jasmin 1	18:30 bis 19:25 <b>POUND</b> DISCOUNT. WORKOUT. Jeanette 2	17:35 bis 18:30 <b>Rücken Yoga</b> Nicole 1	13:00 bis 18:00 <b>OPEN GYM</b> 1	
18:20 bis 19:15 <b>Indoorcycling</b> Peter 2	18:30 bis 19:20 <b>Rückenfit</b> Ronja/Peter 1	18:50 bis 19:30 <b>WORLD JUMPING</b> Jasmin 1	18:50 bis 19:45 <b>Power Dumbbell</b> (Langhantelworkout) Gabi 1	18:40 bis 20:00 <b>BODYCROSS</b> FUNCTIONAL FITNESS Frank 1	<b>1 Aktivhalle 1</b> <b>2 Aktivhalle 2</b>	
19:20 bis 21:00 <b>BODYCROSS</b> FUNCTIONAL FITNESS Frank 1	18:30 bis 19:25 <b>T-Bow®</b> Jasmin/Carmen 2	19:40 bis 20:05 <b>Sexy Sixpack</b> Frank 1	19:35 bis 20:30 <b>Bodyweight</b> Jasmin 2	20:00 bis 22:00 <b>OPEN GYM</b> 1		
19:30 bis 20:25 <b>STRONG NATION</b> Jeanette 2	19:30 bis 20:25 <b>WORLD JUMPING</b> Carmen 1	20:10 bis 21:00 <b>Boxworkout</b> Frank 1	20:00 bis 20:55 <b>Yoga</b> Gabi 1			
	20:30 bis 22:00 <b>OPEN GYM</b> 1					



**! An Feiertagen finden keine Kurse statt !**

● **Pünktlichkeit - eine Selbstverständlichkeit !**

- Um Unterbrechungen zu vermeiden, bitten wir Sie um Pünktlichkeit.

● **Unsere Kurse stehen Ihnen für Onlinebuchungen über unsere efit-App zur Verfügung.**

- Melden Sie sich bitte frühzeitig ab, sollten Sie den Kurs nicht wahrnehmen können.

Änderungen vorbehalten

# Kurserläuterung

## Bauch, Beine & Co

Hier bekommen Bauch, Beine & Co ihr „Fett weg“! Das führt zu einer Straffung des gesamten Gewebes und zusätzlich zur Gewichtsreduzierung. **Ab 10 Jahren.**



Setzt auf natürliche, funktionelle Bewegungsabläufe. Das Zirkeltraining in der Gruppe ist fixer Bestandteil einer Trainingseinheit zur schnellen und effektiven Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. **Ab 14 Jahren.**

## Bodyweight

bedeutet „Körpergewicht“. Unter Bodyweight Training versteht man ein Kraft- und/oder Ausdauertraining, das größtenteils oder komplett ohne Geräte auskommt. Der Widerstand, der sonst von Hanteln, Kettlebells, Kabelzug und Co. stammt, wird ausschließlich über das eigene Körpergewicht erzeugt. **Ab 14 Jahren**

## Boxworkout

Ein Training, das sowohl den Körper, als auch den Geist fordert und stärkt. Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer - alles in einem Kurs. **Ab 14 Jahren.**



CIRCL Mobility™ konzentriert sich auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen.

RELEASE - Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab - du wirst dich besser denn je fühlen.

RESTORE - Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.

RENEW - Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern. **Ab 14 Jahren**

## Core

Core (Kern) zielt auf die Körpermitte ab. Mit einer Kombination aus Bauch und Rückenübungen wird die Tiefenmuskulatur gestärkt & die Körpermitte gekräftigt. **Ab 12 Jahren.**

## Indoorcycling

Bei diesem Ausdauertraining wird sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmer gesteigert. In einer Gruppe wird unter Anleitung eines Instructors zu Musik geradelt. **Ab 14 Jahren.**

## OPEN GYM

Unsere Aktivhalle - Dein individuelles Workout.

Hier kannst du Dich, mit allen zur Verfügung stehenden Geräten und Kleingeräten auspowern. (Ski-Ergometer, Langhanteltraining, Box-workout, Bodyweight Workout, Medizinbälle, Kettlebells, Klimzug-stange, Sandsäcke u.v.m.). **Ab 18 Jahren.**

## Pilates

Durch den Einsatz eines speziellen Pilates-Balls wird jede Übung intensiviert und somit Tiefenmuskulatur und der Beckenboden angesprochen. Darüber hinaus werden die Bewegungssegmente der gesamten Wirbelsäule stabilisiert! **Ab 12 Jahren.**



POUND® ist ein energiegeladenes Ganzkörperworkout mit Schlagzeug-Fitness Stöcken. Kombiniert werden Ausdauer- und Krafftelemente inspiriert aus dem Pilates- und Yogabereich. Durch das Trommeln zu rockiger Musik kommen Herz-und Kreislauf effektiv in Schwung. **Ab 14 Jahren.**

## Power Dumbbell

Das Langhantel-Programm kräftigt, formt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers. Ein motivierendes Training unter der Verwendung von „Freigewichten“ trainiert sämtliche Hauptmuskeln des Körpers zu mitreißender Musik, ohne komplizierte Choreographie. **Ab 16 Jahren.**

## Rückenfit

Rückenfit ist ein Gruppentraining mit dem Ziel, durch funktionelle Übungen das Gesamtsystem „Rücken“ leistungsfähiger und dadurch schmerzfreier zu machen, Ihr Garant für Lebensqualität. **Ab 12 Jahren.**

## Rücken Yoga

Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Kräftigung, Dehnung, Mobilisierung und Entspannung der Rückenmuskulatur, unter Einbeziehung von Übungen für den ganzen Körper. **Ab 14 Jahren.**

## Sexy Sixpack

Sexy Sixpack ist ein intensives, gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. **Ab 12 Jahren.**



Kraftvolle, lebendige Rhythmen begleiten hochintensives Intervalltraining. Ein intensives Kraft- und Ausdauertraining, bei dem jeder Teilnehmer einen

Gang höher schaltet. Trainiert wird nur mit dem eigenen Körpergewicht. Entdecke den Sportler in dir, spüre die Kraft, die Energie und werde fit! **Ab 14 Jahren.**

## T-Bow

Das Power-Workout mit dem multifunktionellen Trainingsbogen (T-Bow) bringt jede Faser des Körpers zum „Glühen“. Durch abwechslungsreiche Bewegungen in Kombination mit Kleingeräten wie Therabänder und Hanteln wird der gesamte Körper gekräftigt.

**Ab 12 Jahren.**



TMX beschäftigt sich mit den in der Tiefe liegenden Faszien, welche rund um Muskel, Muskelfaserbündel und Muskelfasern vorhanden sind. Es hilft dabei Verspannungen & Triggerpunkte gezielter zu bearbeiten und diese nachhaltig zu lösen. **Ab 16 Jahren.**



Neuartiges, dynamisches, gelenkschonendes Fitness-Trainingsystem auf „highspeed“ Trampolinen. World-Jumping fordert über 300 Muskeln mit Spaß und Party im Kurs. Ideales Bauch-, Beine-, Po- und Rückentraining gepaart mit Ausdauertraining. **Ab 12 Jahren.**

## Yoga

Es gibt viele positive Effekte im Yoga. Kraft und Flexibilität werden gesteigert, das Körpergefühl verbessert, Verspannungen werden reduziert, Energie getankt und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit gesteigert. Den inneren Geist beruhigen und die Seele zum Lächeln bringen. (Jeden 1. & 3. Sonntag mit Nicole, jede 2. & 4. Sonntag mit Laura). **Ab 12 Jahren.**

## Yoga & Pilates

Unser Kurs Yoga-Pilates kombiniert ein dynamisches Yoga mit den Inhalten eines Pilates-Trainings. Eine interessante Mischung aus den Vorzügen beider Lehren macht diesen Kurs besonders. **Ab 12 Jahren.**



In Zumba-Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Zumba ist ein effektives Ausdauertraining, gleichzeitig aber auch, durch den Einsatz von Kraft und Körperleistungsübungen. Ein Training für den ganzen Körper! **Ab 14 Jahren.**