

Kursprogramm WORKOUT – Juliusstraße

Gültig ab 06.05.2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:00 Uhr Pilates PP-Kurs (1)	9:00 – 10:00 Uhr Rückenfit (1)	9:00 – 10:00 Uhr Rückenfit PP-Kurs (1)	8:45 – 9:45 Yoga I (2) 9:00 – 10:00 Uhr Rückenfit (1)	9:00 – 10:00 Uhr BBP (1) 10:00 – 11:00 Uhr Pilates (1)		10:30 – 11:30 Uhr Cycling (2)
10:00 – 11:00 Uhr Cardio Fit (1)	10:00 – 11:00 Uhr Rückenfit PP-Kurs (1)	10:00 – 11:00 Uhr BBP (1)	10:00 – 11:00 Uhr Rückenfit PP-Kurs (1)	11:00 – 11:45 Uhr 11:45 – 12:30 Uhr Rehasport (1)		11:50 – 12:50 Uhr BBP (1)
12:00 – 12:30 Uhr Funktionstraining (1)	11:00 – 11:30 Uhr Faszientraining (1)		11:00 – 11:45 Uhr 11:45 – 12:30 Uhr Rehasport (1)			
14:30 – 15:00 Uhr 15:00 – 15:30 Uhr 15:30 – 16:00 Uhr Funktionstraining (1)			14:30 – 15:00 Uhr 15:00 – 15:30 Uhr 15:30 – 16:00 Uhr Funktionstraining (1)		15:30 – 16:00 Uhr TRX (1)	
14:30 – 15:15 Uhr 15:15 – 16:00 Uhr Rehasport (2)				17:00 – 18:00 Uhr BBP (1)	16:00 – 17:00 Uhr Kickbox-WO (1)	
17:00 – 18:00 Uhr Kickbox-WO (1)	17:30 – 18:00 Uhr Bauch WO (1)	17:00 – 18:00 Uhr Rückenfit PP-Kurs (1)	17:00 – 17:45 Uhr Rehasport (2) 17:30 – 18:00 Uhr TRX (1)	18:00 – 19:00 Uhr Zumba (1)		
17:45 – 19:00 Uhr Yoga (2)						
18:00 – 19:00 Uhr Hot Muscle (1)	18:00 – 19:00 Uhr <u>Step-Aerobic (1)</u> Body Workout (2)	18:00 – 19:00 Uhr <u>Rückenfit PP-Kurs (1)</u> 18:00 – 19:30 Uhr Cycling (2)	17:45 – 19:00 Uhr Yoga (2)	19:00 – 19:30 Uhr TRX (1)		
19:00 – 20:00 Uhr <u>Rückenfit PP-Kurs (1)</u> Cycling (2)	19:00 – 20:00 Uhr <u>Zumba (2)</u> 19:00– 19:30 Uhr <u>TRX (1)</u> 19:30 – 21:00 Uhr Fight Club (1)	19:00 – 20:00 Uhr Hot Muscle (1)	18:00 – 19:00 Uhr Bauch-Rücken-WO (1) <u>19:00 – 19:30 Uhr Stretch & Relax (2)</u> 19:00 – 20:00 Uhr Hot Muscle (1)	19:30 – 21:00 Uhr Fight Club (1)		
20:00 – 21:00 Uhr Rückenfit PP-Kurs (1)	20:00 – 20:45 Uhr Rehasport (2)	20:00 – 21:00 Uhr Kickbox-WO (1)				

Kursbeschreibungen

(PP-Kurs=krankenkassengefördert)

Bauch-WORKOUT / Rücken- WORKOUT

Bauch-Rückentraining in vielen Variationen. Ein trainierter Bauch / Rücken sorgt für eine gute Haltung und Rückenentlastung.

BBP/Body-WORKOUT

Nach einem kurzen Warm-Up folgt ein WORKOUT für die Kräftigung und Straffung deines gesamten Körpers.

Step-Aerobic

Ein höhenverstellbares Step-Brett macht dieses Aerobic-WORKOUT variabel, kreativ und abwechslungsreich. Sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Beinmuskulatur werden trainiert. Das perfekte Training für eine gezielte Fettreduktion.

Zumba

Hier werden lateinamerikanische Klänge mit Aerobic-Übungen, Tanzelementen und Intervalltraining kombiniert. Lass dich von der Musik mitreißen, trainiere nebenbei deinen ganzen Körper und steigere deine Ausdauer.

Hot Muscle

Hot Muscle bringt deine Muskeln zum Brennen! In einem choreografischen WORKOUT mit Langhantel und Step-Brett wird dein gesamter Körper trainiert.

TRX

Das TRX-WORKOUT ist eine effektive Trainingsmethode, bei der vor allem mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Nicht nur die Muskelkraft, sondern auch die Koordination, das Gleichgewicht, die Stabilität des Rumpfes, sowie die Ausdauer werden verbessert.

Rückenfit

Wirbelsäulenspezifische Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen zum Abbau schmerzverursachender Verspannungen und Prävention von Rückenbeschwerden.

Stretch & Relax

Hier werden verschiedene Muskeldehn-, Faszien- und Entspannungsübungen durchgeführt.

Fight Club

Fight Club ist ein wettkampforientiertes Box- und Kick-Box-WORKOUT, welches zu 70% aus Partnerübungen besteht und sowohl die Reflexe, als auch die Kraftausdauer und Schnellkraft schult.

Kickbox- WORKOUT

Das top aktuelle Fitnessprogramm aus den USA mit einfachen Kickbox- und Boxtechniken. KEIN Kampfsport!

Cycling

Indoor-Fahrradfahren im Rhythmus der Musik; ein gezieltes Ausdauer-WORKOUT! Sowohl Straffung und Definition der gesamten Gesäß- und Beinmuskulatur, als auch schnelle Gewichtsreduktion durch hohen Kalorienverbrauch.

Cardio-Fit

Cardio-Fit ist ein Herz-Kreislauf-WORKOUT zu schwungvoller Musik. Trainiere auf vielfältige Weise die Ausdauer und rege deine Fettverbrennung aktiv an.

Pilates

Der sanfte Weg zu Körperbalance und Stabilität durch Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Pilates ist eine WORKOUT, welches unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit dem ganzen Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft der rumpfstabilisierenden Muskulatur verleiht.

Yoga (I =Einsteiger, II = Fortgeschritten)

Das Hatha Yoga vermittelt die Körper- und Atemübungen der ältesten, aus Indien überlieferten Methode zur Förderung des Körperbewusstseins, zur Konzentration, Meditation und Entspannung.

Stretch & Relax

Das Faszien-WORKOUT bereitet das Bindegewebe auf bevorstehende Belastungen vor und mindert so das Verletzungsrisiko. Ziel ist es, Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien zu erhöhen. Durch Selbstmassage mit Rollen und Bällen sowie dreidimensionalem Stretching- und Wahrnehmungsübungen, werden Verspannungen und Schmerzen gelöst.