

KURSPROGRAMM WORKOUT - JULIUSSTRASSE

Gültig ab 31.08.2020



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
RÜCKENFIT (1) (Pilates) 9:00 - 9:50	RÜCKENFIT (1) 9:00 - 9:50	RÜCKENFIT (1) 9:00 - 9:50	YOGA (2) 8:45 - 9:45	BAUCH-BEINE-PO (1) 8:45 - 9:45	
CARDIO FIT (1) 10:00 - 11:00	BODY WORKOUT (2) 9:00 - 9:50	BODY WORKOUT (2) 9:00 - 9:50	RÜCKENFIT (1) 9:00 - 9:50	RÜCKENFIT (1) (Pilates) 10:00 - 10:50	
FUNKTIONSTRAINING (1) 12:00 - 12:30 13:00 - 13:30 13:45 - 14:15 14:30 - 15:00	RÜCKENFIT (1) 10:00 - 11:00	BAUCH-BEINE-PO (1) 10:00 - 11:00	RÜCKENFIT (1) 10:00 - 11:00	REHASPORT (1) 11:00 - 11:45 12:00 - 12:45	
	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK (2) 10:00 - 11:00	RÜCKENFIT (2) 10:00 - 11:00	REHASPORT (1) 11:15 - 12:00 12:15 - 13:00		
REHASPORT 14:30 - 15:15 (2) 15:30 - 16:15 (1)	BAUCH (1) 17:30 - 17:55	REHASPORT WASSERGYMNASTIK (Nimesstraße 1) 14:00 - 14:45	FUNKTIONSTRAINING (1) 15:00 - 15:30 15:45 - 16:15 16:30 - 17:00	FUNCTIONAL (1) 16:00 - 16:50	SONNTAG
BAUCH-BEINE-PO (2) 16:30 - 17:30	STEP-AEROBIC (1) 18:00 - 19:00	REHASPORT (1) (Teilnehmer Nimesstraße) 15:00 - 15:45 16:00 - 16:45	REHASPORT (2) 17:15 - 18:00	BAUCH-BEINE-PO (1) 17:00 - 17:50	CYCLING (2) 10:30 - 11:30
	BODY WORKOUT (2) 18:00 - 18:50	HOT IRON (1) 17:00 - 17:50	TRX (1) 17:30 - 18:00	ZUMBA (1) 18:00 - 19:00	BAUCH-BEINE-PO (1) 10:30 - 11:30
	ZUMBA (2) 19:00 - 19:50	RÜCKENFIT (2) 17:00 - 18:00	YOGA (2) 18:05 - 19:35	TRX (1) 19:00 - 19:30	
YOGA (2) 18:00 - 19:15	TRX (1) 19:15 - 19:45	RÜCKENFIT (1) 18:00 - 18:50	BAUCH-RÜCKEN (1) 18:15 - 19:15		
RÜCKENFIT (1) 19:00 - 19:50		CYCLING (2) 18:15 - 19:15	HOT MUSCLE (1) 19:30 - 20:30		
RÜCKENFIT (1) 20:00 - 21:00	REHASPORT (2) 20:00 - 20:45	HOT MUSCLE (1) 19:00 - 19:50			

(1) : Kursraum 1

(2) : Kursraum 2

● Rezeptpflichtig: Nimes-Straße 1

● Krankenkassen gefördert

● Rezeptpflichtig

KURSPROGRAMM WORKOUT - JULIUSSTRAÙE

Gültig ab 31.08.2020



BAUCH-RÜCKEN

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/WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

STRETCH & RELAX

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

YOGA

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

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.

KICKBOXEN

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.

FASZIEN TRAINING

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.

BOXFIT

Die perfekte Mischung aus Boxen und Fitness. Basierend auf dem Boxsport kommen hier verschiedene funktionelle Übungen, in Form eines hoch intensiven Zirkeltrainings, zum Einsatz.

FUNCTIONAL/HIIT

Ein Zirkeltraining in dem verschiedene funktionelle Übungen kombiniert werden. In diesem intensiven Kraftausdauer-Training steht das Arbeiten mit eigenem Körpergewicht im Vordergrund.