

bodyART ®

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der TCM. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität u. Balance miteinander verbunden. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und man fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Rückenfitness & Stretch

Übungen zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur. Mobilisations- und Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit und Flexibilität.

Body & Mind Flow

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Angelehnt an verschiedene Bewegungsformen wie Yoga, bodyart, Pilates und funktionellem Training verbindet es einzelne, aufeinander abgestimmte Übungen in ruhige, fließende oder dynamische Sequenzen. So werden Kraft, Flexibilität und Balance gleichzeitig trainiert. Es stärkt die Tiefenmuskulatur, strafft den Körper und lässt gleichzeitig den Kopf abschalten.

Indoor Cycling

Herz-/Kreislauftraining in der Gruppe auf speziellen Cycling Bikes zu motivierender Musik und mit Spaßfaktor.

Yoga

Eine eher ruhige, dennoch körperorientierte Stunde - für alle Levels geeignet. Asanas und

Atemtechniken werden von Grund auf gelernt - aber auch Fortgeschrittene kommen hier nicht zu kurz und können bewusst die Aufmerksamkeit wieder auf Grundlagen und Details richten. Die Stunde schließt mit einer Entspannungsphase ab.

Pilates

Im Mittelpunkt des Trainings steht das „Powerhouse“, die Körpermitte als Zentrum, für Stabilität. Ziel aller Übungen ist es unsere tragende Mitte – die Wirbelsäule -, aufrecht, stabil und beweglich zu halten. Die Konzentration liegt voll und ganz auf dem Körper, der Atmung und der korrekten Ausführung der Übungen - es bringt Körper und Geist in Balance. Pilates als effektives ganzheitliches Körpertraining - verbessert Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten, kräftigt Gelenke und tiefliegende Muskeln, dehnt und entspannt.

Powerboxing

Dynamisches schweißtreibendes Box-Workout, bei dem Elemente aus dem Boxen kombiniert werden. Kontakt-Training an den Sandsäcken fließt mit in diese Powerstunde ein! Das Box-Out-Training beeinflusst nicht nur das Herz-Kreislaufsystem positiv sondern verbessert auch die Koordination und Schnelligkeit.

TBC

Figur formendes Ganzkörpertraining kombiniert mit Cardioeinheiten. u. a. mit Einsatz von Steps und Equipment, zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes.

Wirbelsäulengymnastik (Präventionskurs)

Wirbelsäulenspezifische Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zum Ausgleich von einseitigen Alltagsbewegungen, die muskuläre Dysbalancen zur Folge haben.

Yin Yoga

Besteht aus passivem, total entspanntem Halten von Yogastellungen über eine gewisse Zeit. Während wir im dynamischen Yoga den Fokus auf die Muskulatur setzen und aktiv agieren, sind wir im YinYoga passiv, innerlich wie äußerlich. Dadurch entsteht eine tiefe Entspannung und Erdung.

Zumba ®

„ZUMBA ® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein ZUMBA ®-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.“

TRX

Dreidimensionales Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht . TRX dient zur Straffung und zum Muskel-aufbau aller Muskelpartien - in diesem Kurs kann jeder mitmachen.

Zirkeltraining Turm

Eine Kombination von funktionellen Übungen , die nacheinander absolviert werden. Super effektiv und macht Spaß!!!

Workout/Workout Stretch & Relax

Ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Equipment (Tubes, Kleinhanteln, Bänder, etc.) um die Muskulatur zu kräftigen und den Körper zu formen. Bei Workout Stretch & Relax werden am Ende der Stunde intensiveres Stretching und Entspannungselemente integriert.

Balance – Stretch & Relax

Der Fokus dieser Stunde liegt auf ganzheitlichen Bewegungsübungen, die den Körper mobilisieren sowie die Balance und Flexibilität fördern. Die Stunde schließt mit einer längeren Entspannungsphase ab.

deepWork®

deepWORK kombiniert das Know How von bodyART und IRON SYSTEM. Es ist athletisch, einfach, intensiv, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller positiver Energie! Holistisches Functional Grouptraining by Robert Steinbacher ohne Equipment!

Full Body Stretch

Ganzkörperdehnung, Mobilisation, Stretching für mehr Wohlbefinden und Vitalität als aktive Regeneration um Verkürzungen der Muskulatur entgegenzuwirken und Faszien geschmeidig zu erhalten.

09.15 bis 10.15 Uhr Bauch Beine Po Cathrin R1	09.30 bis 10.30 Uhr Zumba Jaqueline R1	09.15 bis 10.15 Uhr WSG Simone R1	09.45 bis 10.45 Uhr Bauch Beine Po Andrea R1	08.15 bis 09.15 Uhr WSG Marc R1		
10.30 bis 11.30 Uhr Yoga Sandra R2	10.30 bis 11.30 Uhr Balance, Stretch & Relax Sandra R2	10.15 bis 11.15 Uhr TBC Simone R1	10.45 bis 11.45 Uhr Rückenfitness & Stretch Andrea R1	09.30 bis 10.30 Uhr Zumba® Benni R1	10.00 bis 11.00 Uhr Zumba® Melanie R1	10.15 bis 10.45 Uhr TRX Trainer Trainingsfläche
17.00 bis 18.00 Uhr Zumba® Benni R1	17.00 bis 18.00 Uhr WSG Marc R1	18.00 bis 19.00 Uhr Indoor Cycling Petra R2	17.00 bis 18.00 Uhr WSG Dieter R2	10.30 bis 11.30 Uhr Muskeltraining Benni R1	11.15 bis 12.15 Uhr Workout Melanie R1	10.30 bis 11.30 Uhr Workout Dagmar R1
18.00 bis 19.00 Uhr Muskeltraining Benni R1	18.00 bis 19.00 Uhr bodyART® Janni R1	18.00 bis 19.00 Uhr Zumba® Marcel R1	18.15 bis 19.15 Uhr Full Body Stretch Dagmar R2		13.00 bis 14.30 Uhr Selbstverteidigung Joshua-Tyson R1	11.00 bis 11.30 Uhr Zirkel Turm Trainer Trainingsfläche
18.30 bis 19.00 Uhr TRX Trainer Trainingsfläche	18.00 bis 18.30 Uhr TRX Trainer Trainingsfläche	18.00 bis 18.30 Uhr TRX Trainer Trainingsfläche	18.30 bis 19.00 Uhr TRX Trainer Trainingsfläche	17.30 bis 18.30 Uhr Body & Mind Flow Sandra R1		11.45 bis 13.00 Uhr Yin Yoga Dagmar R1 (1. & 3. Sonntag im Monat)
18.15 bis 19.15 Uhr Indoor Cycling Barbara R2	17.45 bis 19.15 Uhr Fitnessboxen Volker R2	18.45 bis 19.15 Uhr Zirkel Turm Trainer Trainingsfläche	19.00 bis 19.45 Uhr Zirkeltraining Turm Trainer Trainingsfläche	17.30 bis 18.30 Uhr Indoor Cycling Michael R2		
19.00 bis 19.45 Uhr Zirkel Turm Trainer Trainingsfläche	18.45 bis 19.15 Uhr Zirkel Turm Trainer Trainingsfläche	19.15 bis 20.15 Uhr Yoga Dagmar R2	19.00 bis 20.00 Uhr deepWork® Daniela R1	18.45 bis 20.15 Uhr Fitnessboxen Volker R1		
19.30 bis 20.30 Uhr Yoga Sandra R2	19.15 bis 20.15 Uhr Zumba® Melanie R1	19.30 bis 21.00 Uhr Selbstverteidigung Joshua-Tyson R1				

Stand 15.02.2023