

KURSPLAN

Montag bis Freitag 9 – 21:30

Samstag 12 – 17

Sonntag 10 – 16



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
		8:50 und 9:30 Funktionstraining*		9.00 Funktionstraining*	
10 bis 10.45 WS-Gymnastik ■■■ Indoor und online	10 bis 11.30 Hatha Yoga ■■■ Indoor	10:10 bis 11.00 Rücken und Figur ■■■ Indoor und online	10 bis 10.55 In Planung	10 bis 10.30 Flexibar ■■■ Indoor	Samstag, 12:30 bis 13:30 Faszientraining ■■■
16 bis 16.45 Rehasport*	16.00 Funktionstraining* (30 Minuten) ■■■			10.30 bis 11 Pilates ■■■ Indoor	
16.50 bis 17.20 Funktionstraining*	16.40 Funktionstraining* (30 Minuten) ■■■	18 bis 18.50 Krafttraining ■■■ Outdoor		14.45 bis 17 Ballett Norddeutsche Tanzwerkstatt, 443773	
17.30 bis 18 Funktionstraining*	17.20 Funktionstraining* (30 Minuten) ■■■	17.15 bis 18:00 Rehasport* ■■■	16.40 und 17.20 Funktionstraining* (30 Minuten) ■■■ nur online	17.20 bis 17.50 Funktionstraining*	Yoga ■■■
18.10 bis 19.00 Rücken und Figur ■■■ Indoor und online	18 bis 18.50 Rückenfit ■■■ Indoor und online	18.15 bis 19.05 Stretch und Relax ■■■ Indoor und online	18 bis 18.50 Figurtraining ■■ Indoor und online	18 bis 18.40 Flexibar ■■■ In- oder Outdoor	Sonntag, 14.30 bis 17.30 Specials bitte separat erfragen
19.10 bis 20.00 Step-Aerobic ■■■	19 bis 19.45 Pilates ■■■ Indoor und online	19.15 bis 20.15 Yogalates+Meditation ■■■ Indoor und online	19 bis 19.50 Step-Aerobic ■■ Indoor	18.45 bis 19.30 Stretch und Relax ■■■ In- oder Outdoor	
20 bis 21 Präventionskurs Termine bitte separat erfragen			20 bis 21 Präventionskurs Termine bitte separat erfragen	18 bis 19.15 Pilates Basic+Mobilisation ■■■ nur online	

Erläuterungen zu den Kursen:

Faszientraining:

Langkettiges Faszien- und Muskelstreckung anstatt isoliertes Muskeldehnen. Hierbei werden vor allem auch die Grundhaltungen aus dem Hatha-Yoga und dem Yin Yoga mit bewusster Atmung praktiziert. **Federnde Bewegungen** aktivieren die Vernetzungen von Faszien und wirken sich auch auf die beteiligten Muskeln positiv aus.

Fatburner: Ausdauertraining mit leichten bis mittelschweren Schrittkombinationen und kleinen Gewichten bei ca. 65 % max. Trainingspuls zur gezielten Fettverbrennung.

Flexibar: Der Stab, der schwingt und dabei zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur beiträgt, die Wirbelsäule stabilisiert und das Bindegewebe kräftigt. Seit Jahren bereits erfolgreich in der Physiotherapie eingesetzt, nun auch im Kursraum.

Pilates: Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Yogalates: Kombination aus Pilates- und Yogaübungen zur Kräftigung und Dehnung der tief liegenden, rumpfstabilisierenden Muskeln für ein besseres Körpergefühl. Ideal auch als Beckenbodentraining.

Rücken und Figur: Straffungs- und Kräftigungstraining, das auch die Problemzone Rücken mit einbezieht. Nach einem kurzen Warm-Up folgen einfache Kräftigungsübungen mit Unterstützung von Kleingeräten.

Step- Aerobic: Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit dem Step.

Wirbelsäulengymnastik: Kräftigung, Dehnung und Mobilisation für die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Wellness für den Rücken.

Yoga: Dieser Kurs stärkt nicht nur die Muskulatur und sorgt für mehr Flexibilität sondern fördert auch Geist und Seele und damit das gesamte Wohlbefinden. Yoga bietet Entspannung pur.

■ **LEVEL 1:** Einsteiger

■ **LEVEL 1,5:** mit Vorkenntnissen/Mittelstufe

■ **LEVEL 2:** trainierte Teilnehmer/Fortgeschritten

Stand: Juni 2020

* nur mit ärztlicher Verordnung