



## Group Fitness

Gültig ab 6. Januar 2025

Tag	Zeit	Min.	KH	Lektion	Stufe	InstruktorIn	
Montag	08.45	50	ja	Bodytoning	I-III	Susanne W.	
	10.00	50	ja	Faszien Pilates (UG)	I-III	Susanne W.	
	10.15	50	ja	Rücken Beckenboden	I-III	Vivi M.	
	17.45	50		Bootcamp	I-III	Diana St.	
	18.45	50		Dehnen nach L & B	I-III	Diana St.	
	19.45	60		Indoor Cycling	I-III	Zintia N.	
	20.00	60		Hatha Yoga (UG)	I-III	Sandra B.	
Dienstag	08.00	50		Faszien Pilates (UG)	I-III	Susanne W.	
	09.00	50	ja	Faszien Pilates (UG)	I-III	Susanne W.	
	09.00	50	ja	Zumba Fitness®	I-III	Maria S.	
	10.00	60	ja	Indoor Cycling	I-III	Sara M.	
	10.15	60	ja	Hatha Yoga (UG)	I-III	Jasmin A.	
	14.10	50	ja	TRX®	I-III	Jasmine S.	
	16.00	50	ja	Keep Moving (ehem. MIA)	I-II	Vivi M.	
	17.15	50		Latin Dance	I-III	Sabrina B.	
	18.15	60		Indoor Cycling	I-III	Susanne B.	
	19.15	50		Faszien Pilates (UG)	I-III	Susanne W.	
	19.30	60		BODYPUMP™	I-III	Susanne B.	
Mittwoch	08.00	50		Faszien Pilates	I-III	Susanne W.	
	09.00	50	ja	Dance-Aerobic	II	Lia G.	
	10.00	60	ja	Indoor Cycling	I-III	Heike G	
	10.15	50	ja	Pilates (UG)	I-II	Viviane H.	
	12.15	50		Power Yoga (UG)	I-II	Susanne B.	
	19.30	50		Pilates (UG)	I-II	Daniela N.	
Donnerstag	07.30	60		Early Bird Yoga (UG)	I-III	Jasmin A.	
	08.45	50	ja	Pilates (UG)	I-II	Jasmin A.	
	09.00	50	ja	Step & Tone	II-III	Diana S.	
	10.00	50	ja	Rücken Beckenboden (UG)	I-III	Diana St.	
	Bis 20.4.2025	10.15	50	ja	Bootcamp	I-III	Diana S.
		17.30	50		TRX® Plus	II-III	Jasmine S.
		19.15	75		Hatha Yoga (UG)	II-III	Daniela S.
		19.30	60		Indoor Cycling	I-III	Mike/Daria

Tag	Zeit	Min.	KH Lektion	Stufe	InstruktorIn
Freitag	08.00	50	Vital-Fit	I-II	Anna G.
	09.00	50	ja Zumba Fitness®	I-III	Diana S.
	09.15	50	ja Pilates (UG)	II-III	Anna G.
	10.15	50	ja Bodytoning	I-III	Diana S.
	18.30	60	BODYPUMP™	I-III	Daniela N.
	19.00	50	Meditation & Recovery	I-III	Viviane H.
Samstag	09.15	50	ja Pilates	I-II	Jasmin A.
	10.30	60	ja Indoor Cycling	I-III	Sara M.
	10.30	60	ja Hatha Yoga (UG)	I-III	Jasmin A.
	11.45	60	Hatha Yoga (UG)	I-III	Jasmin A.
	12.15	30	Bauchexpress	I-III	Susanne B.
	13.00	60	BODYPUMP™	I-III	Susanne B.
Sonntag	09.15	50	ja TRX®	I-III	Jasmine S.
	10.00	60	ja Hatha Yoga (UG)	I-III	Daniela S.
	10.30	60	ja Indoor Cycling	I-III	Team

Stufen I = Einsteiger II =Mittel III = Fortgeschrittene Kurse: siehe Aushang

Teilnehmerzahl OG max. 20 Teilnehmer, Indoor Cycling und TRX max. 17 Teilnehmer  
UG max. 15 Teilnehmer  
Bitte pünktlich erscheinen, d.h. mind. 10 Minuten vor Lektionsbeginn

Anmeldung Eine Reservation kann frühestens 24 Stunden vor Lektionsbeginn erfolgen und wird empfohlen. Diese kann online über den Link auf der Homepage vorgenommen werden.

Ausrüstung Saubere Turn- oder Aerobicshuhe (keine schwarzen Sohlen), Handtuch und Getränk

Indoor Cycling: Velohose mit Einsatz, Herzfrequenzmessgerät,  
Turnschuhe mit fester Sohle oder Veloschuhe mit Clip SPD (das Look  
Pedalensystem kann nicht verwendet werden)

# Lektionenbeschreibung

<b>Bauchexpress</b>	Der Bauchexpress ist ein kurzes forderndes Workout, in welchem jedoch nicht nur der Bauch, sondern die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt und gestärkt wird.
<b>BODYPUMP™</b>	Vorchoreografiertes und lizenziertes Trainingsprogramm mit Langhanteln zur Verbesserung der Kraftausdauer und Figur. BODYPUMP™, das weltweit erfolgreichste Original aus Neuseeland.
<b>Bodytoning</b>	Nach dem Aufwärmen werden gezielte Kräftigungsübungen für den ganzen Körper ausgeführt. Es sind einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Tubes, Therabänder, Aerostep usw., welche dabei helfen die Intensität zu variieren.
<b>Bootcamp</b>	Ein breit gefächertes Konditions- und Krafttraining, bei welchem zeitbasierend in Intervallen trainiert wird. Während einem gewissen Zeitfenster von 30-60 Sekunden trainiert jeder in seinem persönlichen Level. „Du musst nicht fit sein um mitzumachen, Du kommst um fit zu werden 😊“
<b>Dance-Aerobic</b>	Unterschiedliche Tanzstile werden mit viel Spass und motivierender Musik zu einer Aerobic-Ausdauer-Lektion verbunden.
<b>Dehnen nach L &amp; B</b>	Die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht tragen durch aktive und passive Dehnreize sowie Kräftigungsimpulse zur Entspannung, Entlastung, Flexibilität und Wohlbefinden bei. Diese Übungen finden Anwendung bei Schmerzzuständen, können aber auch zu Leistungssteigerung bei Sportlern beitragen
<b>Faszien Pilates</b>	Altbekannte Pilates Übungen werden faszial inspiriert und neu verpackt. Mit federn, wippen, dehnen, gleiten und massieren wird unsere Faszienstruktur elastischer, gleitfähiger, geschmeidiger und Verspannungen werden gelöst.
<b>Hatha Yoga</b>	Nach einigen Sonnengrüssen werden die klassischen Asanas erkundet und vertieft, getragen vom Fluss des Atems. Gegen Ende der Klasse wird es ruhiger, der Atem reguliert (Pranayama), um zum Schluss in körperlicher und mentaler Entspannung loszulassen.
<b>Keep Moving</b>	Abwechslungsreiche Lektion mit Elementen aus dem Chi Ball, Yoga, Tai Chi, Pilates und Feldenkreis zur Förderung von Mobilität und Gleichgewicht, Stärkung der Tiefenmuskulatur und gezielter Dehnung. Auch Einsteiger oder ältere Personen sind willkommen 😊.
<b>Latin Dance</b>	Tanzworkout zu latinamerikanischen Rhythmen mit dem Ziel, sich mit viel Freude und Spass zur Musik zu bewegen und gleichzeitig die Fitness zu fördern.

<b>Meditation &amp; Recovery</b>	Für Stressabbau und Achtsamkeit: Diese Lektion hilft Dir mit einer Kombination aus Meditation, Entspannungsübungen und Eigenmassage in die innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.
<b>Pilates</b>	Gezieltes Training für den Rumpfbereich. Es erhöht die Stabilität der gesamten Rumpfmuskulatur und fördert deren Flexibilität. Unter klarer Bewegungsanleitung werden Beckenboden, Bauch und Rücken, das ‚Powerhouse‘, aufgebaut. Dabei wird das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert. Für einen straffen Bauch und eine gute Körperhaltung.
<b>Power Yoga</b>	Ganzheitliches Trainingsprogramm mit Asanas, welches speziell für Fitnessbegeisterte entworfen worden ist. Durch die fließenden Übergänge bleibt der Körper in Bewegung und lässt das Blut zirkulieren. Gegenüber dem Hatha Yoga finden sich kaum Phasen der Meditation oder spirituelle Anklänge. Der Fokus liegt mehr auf Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration.
<b>Rücken/BB</b>	Die Rückenmuskulatur wird mobilisiert und gestärkt. Zudem wird die Beckenbodenmuskulatur mit gezielten Übungen aktiviert und gekräftigt.
<b>Step &amp; Tone</b>	HerzKreislauftraining mit einfachen Grundschritten auf dem Step. Gefolgt von einem Toningteil für eine knackige Figur.
<b>TRX®</b>	Das TRX Suspension Training® ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode für jedermann. Unter dem Einsatz des Körper-gewichts gegen die Schwerkraft wird der ganze Körper gestärkt und geformt. Zudem werden die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert.
<b>TRX® Plus</b>	In dieser Lektion werden neben dem TRX als zusätzliche Herausforderung RIP (Hebelstange mit Widerstandsseil für Rumpfstabilität, Körperkontrolle, Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining) und Catslide (gleitende Matten für Kräftigungsübungen wobei Rumpfstabilität besonders gefordert wird) eingesetzt.
<b>Vital-Fit</b>	Aktivierende und belebende Lektion geeignet für ältere Teilnehmer oder Einsteiger mit Übungen für Ganzkörperkräftigung, Mobilisation, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Die gelenkschonenden Bewegungen werden zu motivierender Musik jedoch in einem moderaten Tempo durchgeführt, der Stoffwechsel wird im optimalen Bereich angeregt, und die einfachen und abwechslungsreichen Übungen variieren mit verschiedenen Hilfsmitteln
<b>Zumba Fitness®</b>	Zumba Fitness ist eine Leidenschaft, die Fitness und Tanz vereint. Die südamerikanische Energie und Lebensfreude in den Trainingseinheiten wirken ansteckend und machen glücklich. Das Workout basiert auf dem Prinzip ‚fun & easy to do‘. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen (Mischung aus Salsa, Merengue, Cumbia, Samba) wirken dabei sehr motivierend!