



# KURS-PROGRAMM

STEINEN

MONTAG 08.00 – 22.00 Uhr	DIENSTAG 08.00 – 22.00 Uhr	MITTWOCH 08.00 – 22.00 Uhr	DONNERSTAG 08.00 – 22.00 Uhr	FREITAG 08.00 – 22.00 Uhr	SAMSTAG 12.00 – 18.00 Uhr	SONNTAG 09.00 – 16.00 Uhr
09.30 – 10.25 Uhr <b>Lift</b>	09.15 – 10.00 Uhr <b>Gesunder Rücken</b>	09.30 – 10.25 Uhr <b>Bodyforming</b>	09.30 – 11.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> <small>(Yogahaus)</small>	09.15 – 10.10 Uhr <b>Gesunder Rücken</b>		
10.30 – 11.25 Uhr <b>Fatburner</b>	10.00 – 10.45 Uhr <b>Gesunder Rücken</b>		09.30 – 10.25 Uhr <b>Latin Dance</b>	10.15 – 11.00 Uhr <b>Bodyforming</b>		10.00 – 10.55 Uhr <b>Move your body</b>
	11.00 – 12.00 Uhr <b>Kundalini Yoga</b> <small>(Yogahaus)</small>	11.00 – 11.45 Uhr <b>Five gym</b>				11.00 – 11.55 Uhr <b>Tune your body</b>
17.00 – 17.50 Uhr <b>Gesunder Rücken</b>	17.30 – 18.25 Uhr <b>Bodyforming</b>					
18.00 – 18.50 Uhr <b>Gesunder Rücken</b>	18.30 – 18.55 Uhr <b>Bauchkiller</b>			17.30 – 18.25 Uhr <b>Lift</b>		
18.00 – 19.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.30 – 19.25 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.00 – 18.55 Uhr <b>TRX Training</b>	18.00 – 19.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> <small>(Yogahaus)</small>	18.30 – 19.25 Uhr <b>Latin Dance</b>		
19.00 – 20.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	19.00 – 19.55 Uhr <b>Lift</b>	19.15 – 20.10 Uhr <b>Gesunder Rücken</b> <small>(Yogahaus)</small>	19.00 – 20.00 Uhr <b>DEEPWORK</b>			
19.00 – 19.50 Uhr <b>TRX Essentials</b>	20.00 – 21.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b> <small>(Yogahaus)</small>	19.15 – 20.15 Uhr <b>Indoor Cycling</b>				
19.00 – 19.55 Uhr <b>BodyArt</b> <small>(Yogahaus)</small>	20.10 – 21.00 Uhr <b>Step</b>					

# ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen

# KURSBEschreibungen

## Bauchkiller

Ein kurzes & knackiges Workout in einer kleinen Gruppe. Schwerpunkt sind Kräftigungsübungen für die komplette Bauchmuskulatur und den Rücken.

## BODYART

Das ganzheitliche Kursprogramm BODYART basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen, sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings.

## Bodyforming

In Kürze zu einer schönen Figur! Hier erwartet Dich ein sehr abwechslungsreiches Training, das gezielt Bauch, Beine und Po kräftigt und formt. Alle Körperpartien werden gestrafft, Fett wird verbrannt und Muskulatur wird aufgebaut.

## DEEPWORK

DEEPWORK heißt übersetzt „tiefe Arbeit“. Mit tiefer Arbeit sind die tiefliegenden Muskeln gemeint, die bei diesem Workout so richtig beansprucht werden. Inspiriert von Ying und Yang beruht das Programm auf den fünf Elementen Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Wer glaubt, dass er einen typischen Bauch-Beine-Po-Kurs besucht, der irrt sich.

## Fatburner

Ein idealer Kurs zum Abnehmen, da hier der Belastungspuls auf einem konstant hohen Level bleibt. Das ganze ohne Sprünge, Drehungen oder komplizierte Schritte, sodass alle, vom Anfänger bis zum Profi, ihr Ziel erreichen.

## Gesunder Rücken

Ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten.

## Indoor Cycling

Unsere Indoor Cycling-Kurse sind ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Du spürst sofort, wie der Rhythmus der Musik in Deinen Körper fährt und Deine Beine wie von selbst treten, immer weiter. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training.

## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird auch als Yoga des Bewusstseins bezeichnet und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Er enthält spirituelle und körperliche Elemente. Ziel des Yoga-Stils ist es, die Kundalini-Energie im Menschen zu wecken

## Latin Dance

Latin Dance verbindet Training und Entertainment zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis. Mitreißende World-Rhythmen und einfach zu erlernende Choreographien verbinden sich zu einem kompletten Work-

out, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert..

## Lift

Das energiegeladene Langhanteltraining schafft Muskelkraft und Ausdauer und ist eine Bereicherung für Männer und Frauen in allen Fitness-Leveln. Alle Hauptmuskelgruppen werden dabei mit Spaß trainiert und definiert.

## Move your body

Beim Fitnesskurs Move your Body lässt sich der Trainer immer wieder etwas Neues einfallen. Entweder bekommst Du eine richtige Power-Stunde oder lässt es etwas langsamer mit den Langhantelstangen angehen. Lass Dich überraschen!

## Five gym

FIVE ist ein unkonventionelles und revolutionäres Beweglichkeitskonzept, das eine ideale Kombination von Muskellängen- bzw. Beweglichkeitstraining, richtiger Atmung und Entspannung bietet, um die Wirbelsäulen- und Gelenkbeweglichkeit wiederherzustellen und so wirksam Arthrose und anderen Beschwerden entgegenzuwirken.

## Step

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

## TRX Essentials

Ein hoch effektiver Ganzkörper-Workout unter Einsatz des TRX Bandes, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl stehend als auch liegend genutzt wird. Neben den großen Muskelketten werden auch die kleinen, gelenkigen Muskeln aktiviert. Dadurch kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

## TRX Training

Ein TRX Training umfasst grenzlose Variationsmöglichkeiten von Bewegungswinkeln und -ebenen. Die Techniken beim TRX fördern eine bewusste Schwerpunktsverlagerung, wodurch die Bauchmuskulatur unabhängig bei welcher Übung, permanent zum Einsatz kommt. Ist für alle Levels effektiv, effizient und sicher.

## Tune your body

„Tune Your Body“ ist ein ganzheitlicher Kurs, der darauf abzielt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Kurs geht es nicht nur darum, körperliche Fitness zu erreichen, sondern auch darum, die Gesamtheit des Selbst zu stärken und zu pflegen.

## Yoga

Mit Yoga hält man sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und gelassener. Schritt für Schritt werden die Grundlagen des körpergerechten Übens vermittelt.