



KURSPLAN

Gültig ab Mai 2018

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:15 - 10:15 Zumba  Esther				09:15 - 10:25 Faszien- training Cathrin				09:15 - 10:10 Zumba/Salsation   Esther / Tanja			12:00 - 13:30 Ashtanga Yoga Katja		
10:15 - 11:15 Wirbelsäulen- gymnastik Katharina K.		10:15 - 11:15 Pilates Manuela		10:30 - 11:15 Aroha  Cathrin		10:15 - 11:15 Muskel- längentraining Kathi		10:15 - 10:45 H.I.I.T Tabata Style Kathi / Anne	10:15 - 11:15 Geräte Zirkel * Aykut	13:30 - 15:00 Fighting Fit Aykut	13:30 - 14:30 Rückenfitness Katja	10:30 - 12:00 Sonntags Special *	

17:30 - 18:30 Functional Workout Anne / Kathi	18:30 - 19:00 Bauchtraining Aykut / David	18:00 - 18:30 Bauchtraining Anne		17:30 - 18:30 Fatburner Ali / David		18:00 - 19:00 Crosstraining Franzi	18:30 - 19:00 Bauchtraining Aykut / David	17:30 - 18:30 Faszientraining by Blackroll Cathrin	18:30 - 19:30 Body Balance Katja
19:00 - 20:00 Iron Fit Anne	19:15 - 20:00 Muskellän- gentraining Kathi	18:30 - 19:30 Step & Dance (Fortgeschritten) Lisa	18:30 - 19:30 Body Balance Katja	18:30 - 19:00 Bauchtraining Anne / Kathi		19:00 - 20:00 Iron Fit Franzi	19:00 - 19:45 Fit & Vital David	18:30 - 19:30 Thae Bo Cathrin	
	20:15 - 21:00 Wirbelsäulen- gymnastik David / Kathi	19:45 - 20:45 Zumba  Lisa	19:30 - 20:30 Ashtanga Yoga Katja	19:00 - 20:00 Zumba  Doro					

INDOORCYCLING *

Montag	Dienstag	Donnerstag
19:15 - 20:15 Marcus	19:00 - 20:00 Björn	19:00 - 20:00 Thorsten K. / Lissa

*Kurse mit Voranmeldung



KURSBESCHREIBUNG

Athletics

Functional Workout

Functional Workout kombiniert intensive Ausdaurelemente mit Kraftübungen im Tabata Stil. Ziel ist die Steigerung unserer körperlichen Fitness. Mit viel Spaß und guter Musik kommt man bei diesem optimalen Ganzkörper-Training so richtig schön ins Schwitzen.

Fatburner

In diesem Kurs trainierst du durch gezielte Kraft- und Ausdauerübungen deinen ganzen Körper. Durch den Wechsel von Kraft und Ausdauer trainierst du im optimalen Fettverbrennungsbereich.

Crosstraining

Auspornern mit hoher Intensität und stetiger Variation. Crosstraining ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das besonders die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination verbessert.

H.I.I.T Tabata Style

H.I.I.T Tabata Style ist ein "High Intensity Intervall Training" im Tabat Stil. Trainiere in kurzer Zeit so intensiv wie möglich und treibe deinen Energieverbrauch in die Höhe. Durch eine optimale Mischung aus Kraft- und Ausdauerübungen trainierst du deinen ganzen Körper und kurbelst dabei deine Fettverbrennung an.

Fighting Fit/Thae Bo

Kraft- und Ausdauertraining mit Kickbox- und ThaeBo-Elementen. Durch Kicks werden Bein- und Fußmuskulatur und durch Boxbewegungen (Punches) die Oberkörper- und Armmuskulatur gekräftigt.

Toning

Wirbelsäulengymnastik/Rückenfitness

In diesen Kursen werden vor allem die zur Abschwächung geeigneten wirbelsäulennahen Muskeln gekräftigt. Durch gezielte Mobilisations- und Dehnübungen wird die Wirbelsäule beweglicher und verkürzte Muskeln werden gedehnt. Dies führt zu einem besseren muskulären Gleichgewicht, wodurch Rückenbeschwerden gelindert werden können.

Pilates

„Nach 10 Stunden spürst Du den Unterschied, nach 20 ziehst Du ihn, nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“ Joseph Pilates. Pilates ist ein kontrolliertes Ganzkörpertraining. Schwerpunkt sind die gleichmäßige fließende Atmung zu der Bewegungsausführung sowie das Halten und Anspannen des sogenannten „Powerhouses“. Dadurch trainierst du deine Tiefenmuskulatur und straffst deine Muskeln.

Bauchkurs

30 Minuten intensives Bauchtraining, für einen schönen flachen Bauch und einen gut gestärkten Rücken. Ein optimales Training für eine starke Mitte!

Fit&Vital

Fit&Vital ist ein 45-minütiges Ganzkörper-Workout unter Berücksichtigung verschiedener Krankheitsbilder, wie Bandscheibenvorfälle oder künstliche Gelenke. Dieser Kurs ist daher auch für Reha+ Mitglieder geeignet.

Iron Fit

Ein mit Musik unterlegtes Hanteltraining. Die Lang- und Kurzhanteln werden individuell auf deine Leistungsfähigkeit angepasst. Eine echte Alternative zum Gerätetraining.

Geräte Zirkel

Trainiere gemeinsam in der Gruppe am LifeFitness Zirkel und steigere Deine Kraft. Der Trainer kontrolliert deine Bewegungsausführung und gibt dir gezielte Trainingsanweisungen. Abgeschlossen wird die Stunde mit einer Stretchingeinheit.

Moves

ZUMBA © Fitness

Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa und Merengue, aber auch Flamenco oder orientalisch orientierte Musik wird getanzt, bis der Schweiß fließt. Fast nebenbei schmilzt dabei das Fett, das Herz wird gestärkt, die Muskeln gestrafft und die eigenen koordinativen Fähigkeiten werden verbessert.

Step&Dance (Fortgeschrittene)

Dance-Kombinationen auf und um den Step mit Elementen aus Jazz, House oder Hip Hop werden dich begeistern. Raffinierte Variationen geben bekannten Step-Mustern eine völlig neue tänzerische Note. Gleichzeitig absolvierst du ein Ausdauertraining mit hohem Anteil im Fettverbrennungsbereich. So schmilzt das Fett fast nebenbei.

Aroha

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Ein echter Fett- und Kalorienkiller, der gleichzeitig gezielt die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur kräftigt.

Body & Mind

Muskellängentraining

Bei diesem Beweglichkeitstraining trainierst du deine Muskeln aktiv in die Länge. Durch die gleichzeitige Anspannung und Dehnung verkürzter Muskelgruppen spürst du bereits nach 8 Wochen eine deutliche Verbesserung in deiner Beweglichkeit. Durch das „Langziehen“ von Brust- und Bauchmuskulatur spürst du positive Auswirkungen auf deinen Nacken und Rückenschmerzen können gelindert werden. Abgeschlossen wird mit einer Entspannungseinheit.

Body Balance

Eine ausgewogene Mischung aus Yoga und Pilates. Eine Stunde, die Deinen Körper kräftigt und gleichzeitig den Geist zur Ruhe bringt. Für jedermann und jederzeit zum Einstieg in die Yogawelt geeignet.

Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga ist ein dynamischer und kraftvoller Yogastil. Durch regelmäßiges Üben wird der Körper neu ausgerichtet, Muskulatur aufgebaut, der Geist ruhig und Stress abgebaut. Ashtanga ist reine Körperarbeit, die Dich schwitzen lässt und glücklich macht.

Faszientraining/Faszientraining by Blackroll

Entdecke wie gezieltes Mobilisationstraining Deine körperliche Leistungsfähigkeit verbessern kann und wie es sich positiv auf Deinen Rücken auswirkt. Außerdem werden beanspruchte Muskeln mit der Blackroll „ausgerollt“. Ziel ist es die Verklebungen der Faszien zu lösen. Ein kleiner Entspannungsteil rundet das Ganzkörpertraining ab.

Sports
PLAZA
Gesundheits- und Aktivzentrum

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Fr 09:00 - 23:00

Sa 10:00 - 17:00

So 10:00 - 17:00

Feiertage* 10:00 - 15:00

*an Feiertagen finden keine Kurse statt



Gültig ab
Mai 2018

KURS PLAN

Am Rübenmorgen 13,
35582 Wetzlar
Tel.: 0641-29065
info@sports-plaza.de
www.sports-plaza.de