

Erwachsenenkurse

Stundenplan September 2019 – Februar 2020

Stand: August 2019

Montag	Raum I	Raum II
10:00-11:15	Qigong – A – Anna-Maria	
16:30-17:55	Pilates - A - Angelika	
18:00-19:25	Pilates - A - Angelika	
19:30-20:30	Latino Dance Party - A - Angelika	

Dienstag	Raum I	Raum II
08:55-09:55	Piloga - E/A - Angelika	
10:00-10:45	Senioren-gymnastik mit Stühlen - Angelika	

Mittwoch	Raum I	Raum II
09:00-10:25	Pilates - A - Angelika	
10:30-11:20	Latino Light - A - Angelika	
18:30-19:30		Rückerfit - A - Doris

Donnerstag	Raum I	Raum II
09:00-10:00	Latino Dance Party - A - Angelika	
10:10-11:00	Faszientraining - A - Angelika	
20:10-21:00	Fatburner HIIT - A - Angelika	

FASZIEN-TRAINING: Die Faszien (das Bindegewebe) spannen den Körper auf und wirken wie ein Stoßdämpfer bei Bewegungen. Mit der Faszienrolle (Blackroll) und dem Massageball wird das Bindegewebe massiert, spezielle Dehn- und Schwingübungen machen den Körper (wieder)elastisch. Schon nach wenigen Sequenzen spürt man das Wohlfühlen im Körper, du fühlst dich beweglicher.

FATBURNER: In der Gruppe überwindest du deinen inneren Schweinehund und bringst deinen Körper auf Hochtouren. Dieses funktionelle, sehr effektive und abwechslungsreiche Intervall-Training verbessert deine Ausdauer, Kraft, Kondition und Koordination. Schwitzen garantiert!

LATINO DANCE PARTY: Tanzen bringt Lebensfreude – für jeden, unabhängig von Alter oder Fitness. Einfache Choreographien lassen dich die lateinamerikanischen Rhythmen spüren - dieses Gefühl von Leichtigkeit und Ferienstimmung. Ein ideales Ausdauertraining, das dich zum Schwitzen bringt du jede Menge Kalorien verbrennst und dabei noch Spaß macht! Kein Partner erforderlich!

LATINO-LIGHT: In dieser Tanzereinheit zu lateinamerikanischen Rhythmen achten wir auf gelenkschonende Bewegungen, ohne Sprünge oder belastende Fitnesssteile. Für ALLE die gerne tanzen - besonders auch für Einsteiger geeignet, kein Partner erforderlich.

PILATES: Das perfekte Ganzkörpertraining, das die Muskulatur, insbesondere Beckenboden, Bauch und Rücken (Powerhouse) stärkt. Kraft und Flexibilität für den gesamten Körper bringt. Damit kann Rückenschmerzen effektiv vorgebeugt werden, bestehende Beschwerden gelindert und das Körperbewusstsein geschult und verbessert werden.

PILOGA: Pilates trifft Yoga. In dieser Stunde fließen Übungen aus dem Pilates-Training und Elemente aus Yoga ineinander. Wir nehmen uns und unseren Körper und unsere Atmung wahr. Für ALLE geeignet.

QIGONG: Ganzheitlich harmonisierende Übungen für Körper, Geist und Seele. Energie kann frei fließen und baut sich auf. Übungen für die Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln, Faszien, Organe, Stressabbau, Atmung, die Mitte stärken, Feinmotorik, Koordination, im Fluß sein.

RÜCKENFIT: In dieser Bewegungseinheit achten wir auf unsere Bewegungen, kräftigen den Rücken und nehmen wertvolle Tipps für Rückenschonung im Alltag mit. Für ALLE – auch für Einsteiger geeignet.

SENIOREN-GYMNASTIK mit Stühlen: In Bewegung bleiben - das ist speziell ab der Lebensmitte sehr wichtig. Mit Musik und Stühlen als Unterstützung macht das Training Spaß! Eine abwechslungsreiche Einheit, die wieder Freude an der Bewegung bringt. Es ist nie zu spät etwas für den Körper zu tun!

