

# Kursplan 2024/2025

Kursdauer: 45 min | HIIT, Po&Co, Iron Fit, BBP Express, five-Gym Express/Engpassdehnung 30 min | Body Pump, Body Balance, Body Combat 60 min

## Montag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Rückenfit	Body Balance	Cycling light
10:00	Rückenfit		
11:00	Rückenfit	Rückenfit	
16:00			
17:00	Starke Mitte	HIIT	
18:00	Body-Styling	Starke Mitte	Cycling
19:00	Body Pump	Aroha	
20:00			

<span style="background-color: #90EE90; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> Wirbelsäulen-Kurse
<span style="background-color: #FF0000; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> Straffung/Kräftigung/Muskeltraining

## Donnerstag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Rückenfit		
10:00	Pilates		
11:00	Top Fit	Yoga <b>NEU</b>	
17:00	Starke Mitte		
17:30		Iron Fit	
18:00	Pilates		Cycling
18:15		Po & Co	
19:00	Let's Dance	Starke Mitte	

## Samstag

Zeit	Cycling Loft
11:00	Cycling

### KINDERBETREUUNG:

Montag & Donnerstag:  
16<sup>00</sup>-20<sup>00</sup> Uhr

## Dienstag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Rückenfit		
10:00		Po & Co	
11:00	Rückenfit	Rückenfit	
16:50			Cycling
17:00	Starke Mitte	Body Combat	
18:00	Ski - Gymnastik <b>NEU</b>	Starke Mitte	
19:00	Yoga	HIIT	
20:00		Starke Mitte	

<span style="background-color: #FFD700; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> Kraft/Beweglichkeit/Entspannung
<span style="background-color: #0000FF; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> Herz-Kreislauf/Cardio

## Freitag

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Let's Dance		
10:00	Fit For Weekend	Rückenfit	
11:00		Entspannung	
15:00			
16:00	Starke Mitte		
17:00		five-Gym	
17:30	Body Pump		
18:30	Body Balance		

## Mittwoch

Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Rückenfit		
9:30		five-Gym Express	
10:00	Body Balance	Rückenfit	
11:10	Let's Dance <b>NEU</b>		
14:00	Starke Mitte		
15:00	Starke Mitte		
16:00	Starke Mitte		
17:00	Engpassdehnung		
17:30	BBP Express		
18:00	Fighting Fit	Starke Mitte	
19:00	Body Pump	Engpassdehnung	Cycling
19:45		Full Body Workout	
20:10	Body Balance Express		

Jeden Dienstag  
18 Uhr



Ski -  
Gymnastik

WIR MACHEN  
DICH FIT FÜR  
DIE PISTE!

NEU

Von Oktober 2024  
bis Februar 2025

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 08<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Uhr  
Sa: 10<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr  
So: 09<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr



Starke Mitte/ Rücken Fit ● Kräftigungsübungen mit/ ohne Kleingeräten straffen die Muskeln, sorgen für einen starken Rücken und geben das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben.

Body Combat ● ist ein Ganzkörpertraining mit Kampfsportelementen und energiegeladenen Bewegungen. Ein Training, in dem dein Körper komplett gefordert wird.

Body Pump ● eine tolle Mischung aus Kraftausdauertraining mit der Langhantel und Bewegung zur Musik. Durch vielfältige Übungen und die richtige Belastung einzelner Körperbereiche wird der gesamte Körper beansprucht.

Body Balance ● vereint Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Pilates bringen Entspannung, bauen gleichzeitig Kraft auf und verbessern die Beweglichkeit.

Yoga ● alle Yogakurse haben die Zielsetzung den Körper zu kräftigen und zu lockern, Achtsamkeit und ein besseres Körperbewusstsein zu schulen, sowie tiefe Entspannung zu finden.

Pilates ● ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem auch die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Ziel von Pilates ist es, Kraft aufzubauen, die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

Engpass-Dehnung ● Wirke den schmerzverursachenden Mechanismen im Körper mit der Faszien-Engpassdehnung nachhaltig entgegen.

five-Gym ● Im Unterschied zum klassischen Dehnen oder Stretching wird beim five-Training eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Dieser Reiz führt dazu, dass der Muskel ein neues Bewegungsmuster erlernt und wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht werden kann. Dies bewirkt neben der Lösung verklebter Faszien einen Ausgleich unseres einseitig belasteten Körpers und sorgt für eine höhere Lebensqualität.

Cycling ● ein herausforderndes und motivierendes Cardiotraining für jedes Fitnesslevel. Abwechslungsreiche Strecken mit Steigungen und kleinen Sprints zu mitreißender Musik.

Cycling light ● ein schwingvolles und motivierendes Cardiotraining für Jung und Alt. Für einen gelungenen Wochenstart.

BBP Express ● ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po

Entspannung ● aktive Entspannung fördert die Gesundheit, sorgt für die nötige Regeneration des Körpers, verhilft zu innerer Balance und wirkt konzentrationsfördernd. Inhalte des Trainings sind das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training.

HIIT ● ein funktioneller kurzer und anspruchsvoller Kurs, bestehend aus hochintensivem und funktionellem Kraft- und Ausdauertraining.

Po & Co ● ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf dem Po. Mit motivierender Musik vergeht die Trainingsstunde wie im Flug.

Iron Fit ● ein kurzes und knackiges Krafttraining für einen starken Oberkörper - Freue Dich auf abwechslungsreiche Übungen mit der Kurz- und Langhantel, sowie mit den Kettlebells.

Full Body Workout ● ein anspruchsvolles, dynamisches und fließendes Training – für straffe Arme, einen starken Rücken, durchtrainierte Beine und einen flachen Bauch.

Body-Styling ● ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Gesäß sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert.

Fighting Fit ● verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten.

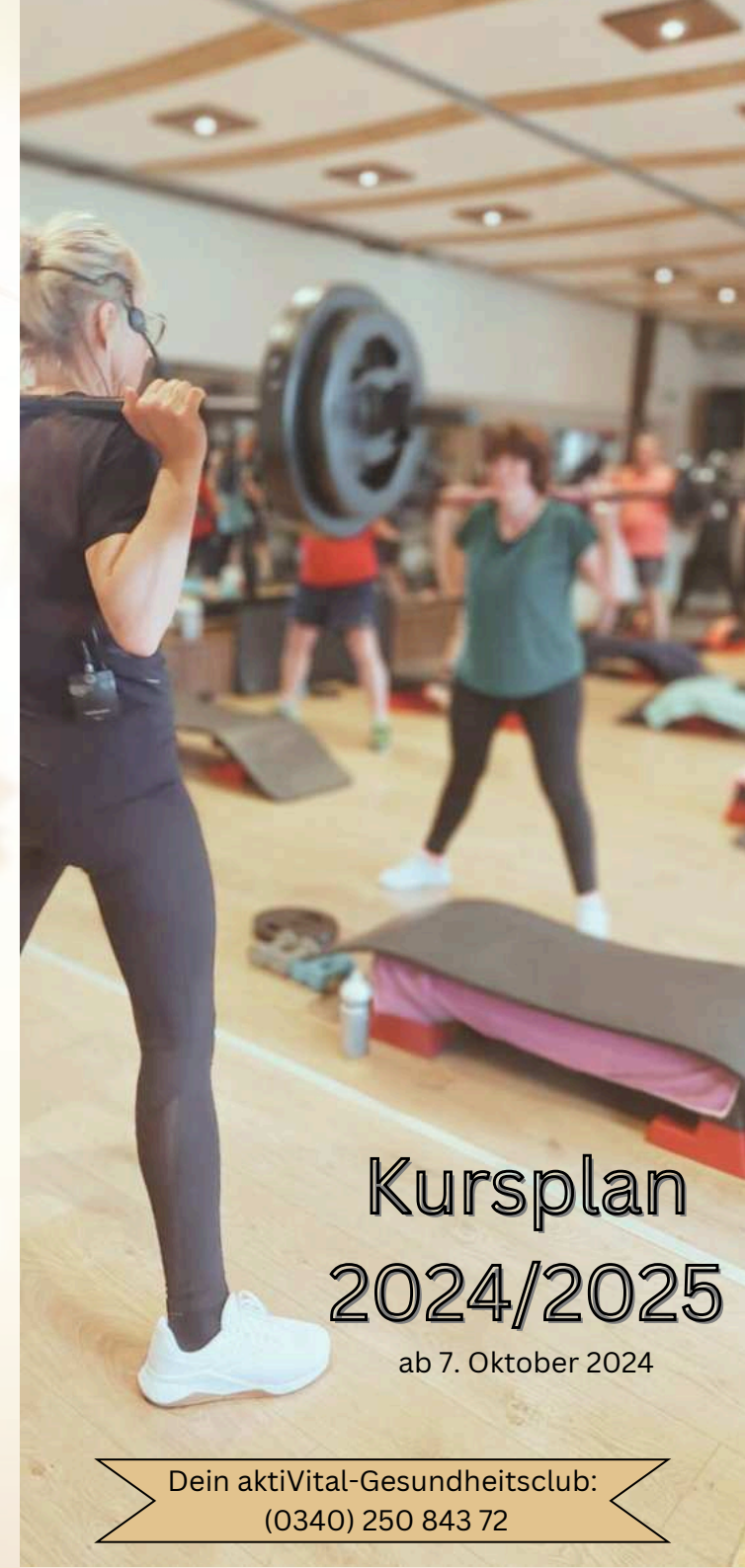
Aroha ● ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Aroha ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller an dem jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann.

Let's Dance ● verschiedene Musikstile, kombiniert mit tollen Schritten – ein intensives Ausdauertraining, das den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt und die Fettverbrennung ankurbelt.

Top Fit ● Hier wird der ganze Körper trainiert. Ein abwechslungsreiches und intensives Workout – für Anfänger und Fortgeschrittene.

Fit For Weekend ● Das Ganzkörper Workout – Kraft, Ausdauer und Koordinationsübungen für einen perfekten Start ins Wochenende.

**NEU**  
Ski - Gymnastik ● Unter Skigymnastik versteht man verschiedene Übungen, die den Körper gut auf die Belastungen des Skifahrens vorbereiten. Hierbei wird vor allem die Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur, die beim Skifahren besonders beansprucht wird, trainiert.



# Kursplan 2024/2025

ab 7. Oktober 2024

Dein aktiVital-Gesundheitsclub:  
(0340) 250 843 72