

# KURSPLAN 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:00						
09:00			Rückenfit/Mobility 09:00 - 10:00			
10:00			Mobility/Stretching 10:00 - 11:00			
11:00						
12:00						
17:00				Pilates 17:00 - 18:00		
18:00		Bauchexpress 17:30 - 18:00	Beckenboden 18:00 - 19:00	Rückenfit/Mobility 18:00 - 19:00		
19:00	Bodyforming 19:00 - 20:00	BodyCircuit 18:00 - 19:00	Yoga 19:00 - 20:00	Bodyforming 19:00 - 20:00		
20:00						
21:00						



Reha



Gesundheits- und Figurkurse

# Unsere Kurse kurz erklärt



## Yoga

ist eine körperliche und geistige Praxis, die Techniken der Körperhaltung, Atemübungen und Meditation kombiniert. Es zielt darauf ab, körperliche Fitness zu verbessern, Stress zu reduzieren und ein verbessertes Bewusstsein für den eigenen Körper und Geist zu fördern.



## Mobility/Stretching

fokussiert sich darauf, die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskeln zu entspannen. Ideal für die Vorbeugung von Verletzungen und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.



## Pilates

ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das die Körpermitte stärkt, Flexibilität erhöht und die Haltung verbessert. Ziel ist ein besseres Körperbewusstsein, die Identifizierung von Schwächen und der Aufbau einer ausgewogenen Muskulatur.



## Rückenfit/Mobility

soll deinen Bewegungsradius vergrößern und dir unter anderem ermöglichen, den natürlichen Bewegungsradius deiner Gelenke vollumfänglich und aktiv zu nutzen.



## BodyCircuit

ist eine Form des Zirkeltrainings, das ausschließlich mit Körpergewichtsübungen durchgeführt wird, wobei Übungen in schneller Folge absolviert werden. Es bietet ein effektives Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevel und ohne zusätzliche Ausrüstung.



## Bodyforming

ist ein Trainingskonzept zur Formung und Definition des Körpers. Es kombiniert gezieltes Krafttraining und Cardio-Übungen, um Muskelstruktur und Körperkonturen zu verbessern.



## Bauchexpress

ist ein hochintensives, zielgerichtetes Training, das sich ausschließlich auf die Stärkung der Bauchmuskulatur konzentriert. Ziel ist es, die Muskulatur im Bauchbereich zu kräftigen, die Körpermitte zu stabilisieren und eine bessere Körperhaltung zu fördern.



## Beckenboden

spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sie ihren Beckenboden stärken und aktivieren können, um die Körperhaltung zu verbessern und Beschwerden vorzubeugen.

Neu!