

# Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 – 10.00 Uhr <b>Faszien-Pilates</b> Kursraum 2		9.30 – 10.30 Uhr <b>Rückentraining</b> Kursraum 2		9.30 – 10.00 Uhr <b>Faszien-Pilates</b> Kursraum 2
10.00 – 10.50 Uhr <b>Rückentraining</b> Kursraum 2		10.30 – 11.00 Uhr <b>Faszien-Pilates</b> Kursraum 2		10.00 – 10.30 Uhr <b>Yoga</b> Kursraum 2
				17.30 – 18.00 Uhr <b>BauchMussWeg</b> Kursraum 2
18.00 – 18.50 Uhr <b>BBP</b> Kursraum 2	18.00 – 18.50 Uhr <b>Step &amp; Tone</b> Kursraum 2	18.00 – 18.50 Uhr <b>Langhantel</b> Kursraum 2	18.00 – 18.50 Uhr <b>Rückentraining</b> Kursraum 2	18.00 – 18.50 Uhr <b>verrückter Freitag</b> Kursraum 2
19.00 – 19.30 Uhr <b>SLASHPIPE-Zirkel</b> Jugendraum	19.00 – 19.50 Uhr <b>Yoga</b> Jugendraum	19.00 – 19.50 Uhr <b>ZUMBA</b> Kursraum 2	19.00 – 19.50 Uhr <b>SPINNING</b> Kursraum 1	
19.30 – 20.00 Uhr <b>Faszien-Pilates</b> Jugendraum	19.00 – 19.50 Uhr <b>SPINNING</b> Kursraum 1	19.30 – 19.45 Uhr <b>TeVita- Spezial</b> Trainingsfläche	19.30 – 19.45 Uhr <b>TeVita- Spezial</b> Trainingsfläche	
	19.30 – 19.45 Uhr <b>TeVita- Spezial</b> Trainingsfläche			

\*Langhantel, Slashpipe-Zirkel, Spinning und verrückter Freitag mit Voranmeldung

# Kursziele



## Ruhige Kurse mit sanften Bewegungen

<b>FASZIEN-PILATES</b>	dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraft,- Koordinations- und Faszienübungen
<b>RÜCKENTRAINING</b>	kräftigt die Rückenmuskulatur und stabilisiert so die Wirbelsäule
<b>YOGA</b>	Körperwahrnehmung und (richtige) Atmung werden trainiert, Muskeln gekräftigt, mobilisiert und gedehnt

## Intensive Kurse

<b>BBP</b>	strafft und formt die Figur und verhilft zu einem flachen Bauch
<b>BMW</b>	Bauch muss weg, stärkt die Körpermitte und formt einen flachen, definierten Bauch
<b>LANGHANTEL</b>	trainiert den ganzen Körper und verbessert die Kraftausdauer
<b>SLASHPIPE- ZIRKEL</b>	Kräftigung der gesamten Tiefenmuskulatur durch die Bewegung des Wassers in der Slashpipe im Zirkel
<b>STEP &amp; TONE</b>	verbessert die Koordination und Kondition und trainiert den ganzen Körper
<b>SPINNING</b>	ist ein intensives Training zur Konditionssteigerung und Fettverbrennung auf dem Fahrrad
<b>TEVITA- SPEZIAL</b>	Ein kurzer, aber intensiver Kurs für alle Muskelgruppen direkt auf der Trainingsfläche
<b>VERRÜCKTER FREITAG</b>	Lasst euch überraschen: Dieser Kurs wechselt wöchentlich den Inhalt. Infos gibt es per Aushang
<b>ZUMBA</b>	verbrennt Fett, steigert Kondition und Koordination