

# KURSPLAN

Montag – Freitag 9 – 21:30

Samstag 12 – 17

Sonntag 10 – 15



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
10 bis 10.45 <b>WS-Gymnastik</b> ■■■	9.30 bis 11 <b>Hatha Yoga</b> ■■■	9 bis 9.30 <b>Funktionstraining</b> ■■■	9:45 bis 11 <b>Fascientraining</b> ■■■	10 bis 10.30 <b>Flexibar</b> ■■■	
		10 bis 10:55 <b>Rücken und Figur</b> ■■■		10.30 bis 11 <b>Pilates</b> ■	
9 bis 11 <b>Kinderbetreuung</b> nur mit Voranmeldung		9 bis 11 <b>Kinderbetreuung</b> nur mit Voranmeldung	9 bis 11 <b>Kinderbetreuung</b> nur mit Voranmeldung		Samstag, 12:30 bis 13:30 <b>Faszientraining</b> ■■■
	ab 9. Januar 2018: 16 bis 16:30 <b>Funktionstraining</b> ■■■		ab 11. Januar 2018: 16 bis 16:30 <b>Funktionstraining</b> ■■■		
	16:40 bis 17:25 <b>Rehasport</b> ■■■		16:40 bis 17:25 <b>Rehasport</b> ■■■	14.45 bis 17.00 <b>Ballett</b> Norddeutsche Tanzwerkstatt, 443773	Sonntag, 11:30 bis 13.00 <b>Yoga</b> ■■■
ab Februar 2018: 17:30 bis 18 <b>Funktionstraining</b> ■■■	17:30 bis 18 <b>Funktionstraining</b> ■■■		17:30 bis 18 <b>Funktionstraining</b> ■■■		
18 bis 18.55 <b>Rücken und Figur</b> ■■■	18 bis 18.55 <b>Rückenfit</b> ■■■	18 bis 18.55 <b>Entspannungs- training</b> ■■■	18 bis 18.55 <b>Rückenfit</b> ■■■	18 bis 18.40 <b>Flexibar</b> ■■■	Sonntag, 14.30 bis 17.30 <b>Specials</b> bitte separat erfragen
19 bis 20 <b>Step-Aerobic</b> ■■■	19 bis 19.45 <b>Pilates</b> ■■■	19 bis 20 <b>Yogilates</b> ■■■	19.00 bis 19.55 <b>Step</b> ■	18:45 bis 19:30 <b>Stretch und Relax</b> ■■■	
20 bis 21 <b>Präventionskurs</b> Termine bitte separat erfragen	19.45 bis 20.45 <b>Zumba</b> ■■■	20 bis 20.30 <b>Yoga Nidra</b> Schlaf des Yogi ■■■	20 bis 21 <b>Präventionskurs</b> Termine bitte separat erfragen		

## Erläuterungen zu den Kursen:

**Fascientraining:**  
**Langkettiges Faszien- und Muskelstrecking** anstatt isoliertes Muskeldehnen. Hierbei werden vor allem auch die Grundhaltungen aus dem Hatha-Yoga und dem Yin Yoga mit bewusster Atmung praktiziert. **Federnde Bewegungen** aktivieren die Vernetzungen von Faszien und wirken sich auch auf die beteiligten Muskeln positiv aus.

**Fatburner:** Ausdauertraining mit leichten bis mittelschweren Schrittkombinationen und kleinen Gewichten bei ca. 65 % max. Trainingspuls zur gezielten Fettverbrennung.

**Flexibar:** Der Stab, der schwingt und dabei zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur beiträgt, die Wirbelsäule stabilisiert und das Bindegewebe kräftigt. Seit Jahren bereits erfolgreich in der Physiotherapie eingesetzt, nun auch im Kursraum.

**Pilates:** Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

**Yogilates:** Kombination aus Pilates- und Yogaübungen zur Kräftigung und Dehnung der tief liegenden, rumpfstabilisierenden Muskeln für ein besseres Körpergefühl. Ideal auch als Beckenbodentraining.

**Rücken und Figur:** Straffungs- und Kräftigungstraining, das auch die Problemzone Rücken mit einbezieht. Nach einem kurzen Warm-Up folgen einfache Kräftigungsübungen mit Unterstützung von Kleingeräten.

**Step- Aerobic:** Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit dem Step.

**Wirbelsäulengymnastik:** Kräftigung, Dehnung und Mobilisation für die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Wellness für den Rücken.

**Yoga:** Dieser Kurs stärkt nicht nur die Muskulatur und sorgt für mehr Flexibilität sondern fördert auch Geist und Seele und damit das gesamte Wohlbefinden. Yoga bietet Entspannung pur.

■ **LEVEL 1:** Einsteiger

■ **LEVEL 1,5:** mit Vorkenntnissen/Mittelstufe

■ **LEVEL 2:** trainierte Teilnehmer/Fortgeschritten

Stand: November 2017