



# fitness lounge Kursplan Frühling 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

<b>Balance-Kurs</b> <b>Rueckenfit</b> <b>9.00 – 9.45 (Dina)</b> <b>Raum: Badminton Halle</b>	<b>Shape Kurs</b> <b>Body Workout</b> <b>09.30 - 10.15 (Petra)</b> <b>Raum: Kursraum</b>		<b>Balance-Kurs</b> <b>Rueckenfit</b> <b>9.00 – 9.45 (Sabine)</b> <b>Raum: Badminton Halle</b>	<b>Balance-Kurs</b> <b>Yoga</b> <b>8.45 – 9.45 (Sandra M.)</b> <b>Raum: Kursraum</b>		
	<b>Balance-Kurs</b> <b>Yoga</b> <b>10.15– 11.00 (Petra)</b> <b>Raum: Kursraum</b>	<b>Power-Move-Kurs</b> <b>Cycling</b> <b>11.30-12.30</b> <b>Andrea</b> <b>Raum: Kursraum</b>	<b>Power-Move-Kurs</b> <b>Master-Class</b> <b>12.15 -13.30</b> <b>(Trainer i.W.)</b> <b>Raum: Kursraum</b>		<b>Yoga</b> <b>10.30 -11.45 (Frank)</b> <b>14-tägig</b> <b>(jede ungerade Woche)</b> <b>30.03./13.04./27.04.</b>	
		<b>Balance Kurs</b> <b>Mobility and Stretch</b> <b>12.30 – 13.00 (Andrea)</b> <b>Raum: Kursraum</b>				
<b>Karateschule Scholze</b> <b>17.30 - 18.30</b> <b>Padel-Halle</b>		<b>Balance Kurs</b> <b>Yoga</b> <b>18.15 – 19.30 (Eva)</b> <b>Raum: Kursraum</b>		<b>Power-Move-Kurs</b> <b>Cycling</b> <b>17.00– 18.15 (Dina)</b> <b>(jede gerade Woche)</b> <b>05.04./19.04./03.05..</b>		
<b>Shape-Kurs</b> <b>Total Body-Workout</b> <b>17.30 – 18.15 (Frank)</b> <b>Raum: Kursraum</b>	<b>neu ab April 24</b> <b>Balance Kurs</b> <b>Rücken/Reha</b> <b>18.00 – 18.45 (Regine)</b> <b>Raum: Kursraum</b>			<b>SHAPE-MOVE</b> <b>KURS</b> <b>MOBILITY&amp;</b> <b>MOVEMENT</b> <b>18:15 -19:00</b>		
<b>Power-Move-Kurs</b> <b>Cycling</b> <b>18.15 – 19.15 (Frank)</b> <b>Raum: Kursraum</b>	<b>Shape-Kurs</b> <b>Bodyshape</b> <b>18.50 – 19.50 (Andrea)</b> <b>Raum: Kursraum</b>		<b>Shape -Kurs</b> <b>Total Bodyworkout</b> <b>19.00-20.00 (Sabine)</b> <b>Raum: Kursraum</b>			
	<b>Balance Kurs</b> <b>Mobility and Stretch</b> <b>19.50 – 20.50 (Andrea)</b> <b>Raum: Kursraum</b>		<b>Power-Move-Kurs</b> <b>Step-Aerobic</b> <b>20:00 – 20.45 (Sabine)</b> <b>Raum: Kursraum</b>			



# fitness lounge Frühling 2024



## KURSEINTEILUNG

**POWERKURS** DER POWERKURS IST FÜR TEILNEHMER, DIE DIE HERAUSFORDERUNG SUCHEN. ER BEWIRKT INTENSIVE STEIGERUNG DER PYSISCHEN FITNESS.

**SPORTKURS** IM SPORTKURS KÖNNEN TEILNEHMER IHRE SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VOLL AUSSCHÖPFEN UND VERBESSERN. WENN SIE BEWEGUNG LIEBEN , SOWOHL DRINNEN, ALS AUCH DRAUSSEN, DER OPTIMALE KURS.

**FUNKURS** FÜR TEILNEHMER MIT SPASS AN BEWEGUNG,DIE BEIM TRAININIERN GESELLIGKEIT GENIESSEN UND ABWECHSELNDE INHALTE MÖGEN.

**SHAPEKURS** IM SHAPEKURS KÖNNEN TEILNEHMER IHRE MUSKELN DEFINIEREN UND DEN EIGENEN KÖRPER FORMEN.

**BALANCEKURS** IM BALANCEKURS FINDEN TEILNEHMER ENTSPANNUNG. FÜR TEILNEHMER DIE NACH INNERER BALANCE UND AUSGEGELICHENHEIT STREBEN.

**MOVEKURS** IM MOVEKURS SIND TEILNEHMR STÄNDIG IN BEWEGUNG.ZIEL IST ES MIT REGELMÄSSIGEM SPORT DAS WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN.

**Balance- Kurs  
Rueckenfit** Funktionelles Kräftigungstraining der gesamten Wirbelsäule und Training der Bauchmuskulatur, Mobilisation, Schulung des Gleichgewichts, Dehnung und Entspannung.

**Balance-Kurs  
Rehasport  
Wirbelsäule** Sanftes Training für den ganzen Körper, mit Schwerpunkt der Rückenmuskulatur Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten. Gültige ärztliche Verordnung ist Voraussetzung für diesen Kurs

**Power Kurs  
Hot Iron** Effektives Kraft-Ausdauer Training unter Einsatz der Langhantel und Hantelscheiben, Choretraining- 12 Wochen-Workout, dann Wechsel der Choreografie

**Move-Kurs  
Step**

Schweißtreibendes und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit dem höhenverstellbaren Reebok® Step. Gesäß- und Beinmuskulatur werden gestärkt und gekräftigt. Effektives Fettstoffwechseltraining.

**(Power)-Shape-Kurs  
Body-Workout**

Abwechslungsreiche Übungen zur Straffung der gesamten Muskulatur. Schwerpunkt Bauch, Beine, Po – mit und ohne Kleingeräte.

**Balance-Kurs  
Stretch**

Dehnung der gesamten Skelettmuskulatur sowie Verbesserung der Beweglichkeit.

**Power-Move  
Master-Class**

Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Zunächst wird die Ausdauer trainiert (Schrittkombinationen, Step, Spinning o.a.). Im zweiten Teil findet eine Ganzkörperkräftigung, u.a. auch mit Kurzhanteln und Gummibändern statt.

**Sport-Kurs  
Indoor-Cycling  
Sensitive-Cycling**

Sehr effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining zu motivierender Musik auf modernen Indoorbikes. Geeignet sowohl für Einsteiger als auch wettkampf-orientierte Teilnehmer.

**Power-Move-Kurs  
Functional Fitness**

Effektives Training im Zirkelkonzept, Geräte-Einsatz und den eigenen körperlichen Fähigkeiten - lernt Eure Grenzen kennen!

**Balance-Kurs  
Yoga**

Yogastellungen trainieren den gesamten Körper. So verbessern Sie Kondition und Gesundheit und bauen Alltagsstress ab, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und finden zu einem neuen Körpergefühl.

**Balance-Kurs  
Pilates**

Effektives Ganzkörpertraining aus der Körpermitte. Mt fließenden Bewegungsabläufen wird der Körper gestärkt und die Beweglichkeit optimiert

**Shape-Kurs  
Fit Mix**

Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungselementen mit musikalischer Unterstützung. Entspannende Cool Down Phase zum Ausklang der Stunde.

**Move-Fun-Kurs  
Zumba**

Schweißtreibende Latinorythmen bringen Sie in Höchstform. Tanzworkout Tanzworkout für alle, die Action und Spass lieben.