













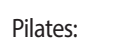














# Kursprogramm Family Fit

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Functionalbody Workout 9.00 - 10.00 h Elke Λ°		Pauwer Yoga Entspannung 8.45 - 10.00 h Geli Pauw Λ°	Spinning 7.30 - 8.30 h Tanja ΛΛΛ	High Intensiv Step & Body Workout 9.00 - 10.00 h Georg ΛΛΛ°	Spinning 9.00 - 10.00 h Katharina ΛΛΛ	BBP+Rücken Spezial 10.00 - 11.00 h Lea ΛΛ°	functional training 9.00 - 10.00 h Marco	BBP 9.00 - 10.00 h Heidi Λ°	Deep Work/TRX 9.00 - 10.00 h Katharina ΛΛΛ				
Pilates&Relax 10.00 - 11.00 h Elke ΛΛ°		Zirkeltraining 9.00 - 10.00 h Marco	Yoga 10.00 - 11.00 h Monika	Yogilates 10.00 - 11.15 h Toni Λ°					Spinning 10.00 - 11.00 h Katharina ΛΛΛ			Body&Mind 10.00 - 11.00 h Gina Λ°	TRX 10.15 - 11.00 h Katharina
						Funktionelle Gymnastik 16.00 - 17.00 h Johanna Λ°						Step Fire & Brain 11.00 - 12.00 h Georg ΛΛ°°	Spinning 11.00 - 12.00 h Katharina ΛΛΛ
deepWORK™ 17.15 - 18.15 h Toni ΛΛ°	WSG 17.00 - 17.45 h Elke		Spinning 17.00 - 18.00 h Stefan ΛΛΛ			BBP 17.15 - 18.15 h Achim/ Katharina Λ°				FitnessBoxen 15.45 h Toni/ Georg ΛΛΛ°	TRX 16.00 - 17.00 h Tanja		
Heißes Eisen 18.15 - 19.15 h Achim Λ°	Pilates 17.45 - 18.45 h Elke Λ°	BBP 17.00 - 17.45 h Johanna ΛΛ°		WSG 17.30 - 18.30 h Gina Λ°	TRX 18.00 - 18.45 h Tanja	Body&Mind 18.15 - 19.15 h Toni ΛΛ°	WSG 18.15 - 19.15 h Gina Λ°	Pilates 17.00 - 18.00 h Johanna Λ°			Spinning 17.00 - 18.00 h Tanja ΛΛΛ	Heißes Eisen 17.00 - 18.00 h Johanna Λ°	
Just professional Step 19.15 - 20.15 h Achim ΛΛΛ°°°	Spinning 18.45 - 19.45 h Dani F. ΛΛΛ	Heißes Eisen 18.00 - 19.00 h Katja Λ°	Spinning 19.15 - 20.15 h Katja	DeepWork 18.30 - 19.30 h Katharina ΛΛΛ	Spinning 19.00 - 20.00 h Jürgen ΛΛΛ	Zumba 19.15 - 20.15 h Itzi ΛΛ°	Spinning 19.15 - 20.15 h Tanja ΛΛΛ	Zumba 18.00 - 19.00 h Julia ΛΛ°	Step Fire & Brain 18.15 - 19.15 h Achim ΛΛ°°	TRX Anmeldung Pflicht!			
Nordic Walking 19.30 - 20.30 h Regina/ Gudrun ΛΛΛ	Aqua Splash 19.30 - 20.00 h Bad Blau	Zumba 19.00 - 20.00 h Itzi ΛΛ°	Aquajogging 19.30 - 20.00 h Bad Blau	BBP 19.30 - 20.15 h Achim Λ°	Aquajogging 19.30 - 20.00 h Bad Blau	functional Body&Mind 20.15 - 21.15 h Nadine ΛΛ°	Aquajogging 19.30 - 20.00 h Bad Blau	Pauwer Yoga 19.15 - 20.15 h Geli Pauw	Spinning 19.15 - 20.15 h Stefan ΛΛΛ	Änderungen des Programms möglich, siehe Aushang!			
Body&Mind 20.15 - 21.15 h Toni Λ°	Tabata 19.45 - 20.45h Tanja ΛΛΛ	Heißes Eisen 20.15 - 21.15 h Jürgen Λ°		Step Basic Choreo 20.15 - 21.00 h Achim ΛΛ°						Λ Ausdauer ○ Choreographie			



<b>Heißes Eisen:</b> 	Langhanteltraining in der Gruppe mit Musik und Trainer. Danach kann man sicher sein, alles trainiert zu haben.	<b>Nordic Walking:</b> 	Die Alternative für jene die sich gern im Freien bewegen. Training mit Stöcken.
<b>Dance/WorkHi!T:</b> 	Intervalltraining, leichte Choreographie Elemente aus High Impact Aerobic/ Kampfsport und Athletiktraining. Effizient, Spaß und hoher Kalorienverbrauch.	<b>BBP:</b> 	Der Klassiker im Kursraum. Kräftigt und strafft Bauch, Beine, Po.
<b>StreetJazz:</b> 	Hier bringen wir mit den aktuellen Dance Styles sowie den klassischen Jazzschritten Schwung in die Beine.	<b>WSG:</b> 	Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Durch Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräftigung des Rumpfes soll zur Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen im Vergleich des Halteapparates und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beigetragen werden.
<b>Step Fire &amp; Brain:</b> 	Bildet die Basis für alle Step Programme. Erlernen der Grundschriffe und den Anweisungen der Instruktoeren folgen zu können. Sowie kräftigende Übungen.		
<b>Step Middle Class:</b> 	Impactbewegungen, Lungenes, Squats, Sprünge steigern die Intensität einfach explosiv und herausfordernd zugleich. Geradlinige Choreographie mit Power. Die Mittelstufe beim Step.	<b>Power yoga:</b> 	Dynamische und intensive Form des Yoga, kontinuierliche Bewegung. Die Grundübungen (Asanas) werden wie bei einer Choreographie fließend miteinander verbunden. Durch gezielte, dynamische Übungen und progressive Posen, welche durch die Atmung unterstützt werden, gewinnen wir Widerstands kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität.
<b>Just professional Step:</b> 	Kreative Choreographien, Step für Profis. Jazz, Funk, Latin House hier ist alles dabei was Spaß macht.	<b>Zumba:</b> 	Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Man zählt nicht in Takten, sondern in Folge der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Fettverbrennungskiller mit Spaß.
<b>Body Shaping:</b> 	Ganzheitliche Gymnastik mit und ohne Zusatzgeräte. Ausgiebige Entspannungs- phasen runden die eher ruhige Stunde ab.	<b>Sensitive Training:</b> 	Sanftes Trainingskonzept für Einsteiger, Stressgeplagte jeden Alters auch für die ältere Generation. Verlernte oder falsche Bewegungsabläufe werden physiologisch angebahnt und bewusst gedanklich wahrgenommen.
<b>Pilates:</b> 	Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist- ein systematisches Körpertaining.		Tiefenmuskulatur wird gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.
<b>Body&amp;Mind:</b> 	body&mind ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Trainingspositionen und klas- sische Atmungstechniken - eine Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungs- apparates ist gewährleistet.	<b>Yogilates:</b> 	Sanftes Trainingskonzept für Einsteiger, Stressgeplagte jeden Alters auch für die ältere Generation. Verlernte oder falsche Bewegungsabläufe werden physiologisch angebahnt und bewusst gedanklich wahrgenommen.
<b>Yoga:</b> 	Im Yoga werden Wege und Methoden gezeigt, die es ermöglichen, eine vollkom- mene Existenz durch die Beherrschung bestimmter Funktionen, Energien und sub- tiler Elemente, Bestandteile der spirituellen, mentalen, physischen und psychischen Natur des Menschen, zu erlangen.	<b>Yogilates:</b> 	Im Yogilates sind Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates- Training kombiniert zu einer fließenden Übungsabfolge, die den ganzen Körper gleichmäßig beansprucht.
<b>TRX:</b> 	TRX ist ein Workout, das die Schwerkraft und Ihr eigenes Körpergewicht einsetzt, um Hunderte von Übungen zu ermöglichen. Sie entscheiden bei jeder Übung selbst, wie anspruchsvoll sie werden soll, weil Sie Ihre Körperposition ganz leicht anpassen können, um den Widerstand zu erhöhen oder zu reduzieren.	<b>deepWORK™:</b> 	Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.
<b>Spinning:</b> 	Mit Trainer und Musik Rennrad fahren auf speziellen Standrädern in der Gruppe. Sämtliche Pulszonen werden trainiert.	<b>Aqua:</b> 	Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur extrem gekräftigt und die Haut gestrafft. Sehr gelenkschonend.

 Kraft  
 Koordination  
 Ausdauer  
 Entspannung  
 Beweglichkeit

