













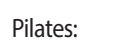














Kursprogramm OlympiaFitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1	Raum 1
Body Workout 9.00 - 10.00 h Elke	Entspannung Yoga 8.45 - 10.00 h Geli	Spinning 9.00 - 10.00 h Katharina	functionaltraining 9.00 - 10.00 h Marco	Body Workout 9.00 - 10.00 h Lea		
Pilates 10.00 - 11.00 h Elke	Yoga 10.00 - 11.00 h Monika	bodyART 10.00 - 11.00 h Toni				Body & Mind 10.00 - 11.00 h Gina
			Funktionelle Gymnastik 16.00 - 17.00 h Georg		FitnessBoxen 15.00 - 16.00h Diana/ Heiko/ Toni	Spinning 11.00 - 12.00 h Birgit
deepWorkSoft 17.00 - 18.00 h Toni	Bodyworkout 17.00 - 18.00 h Tanja	WSG 17.00 - 18.00 h Gina	deepWorkSoft 17.00 - 18.00 h Toni	Pilates 17.00 - 18.00 h Anke	Spinning back again soon	<p>ANMELDEPFLICHT FÜR ALLE KURSE TELEFONISCH ODER VOR ORT</p> <p>min. 2h vor Kursbeginn absagen!</p>
Step & Work 18.00 - 19.00 h Georg	Hot Iron 18.00 - 19.00 h Diana	TRXSoft 18.00 - 19.00 h Tanja	WSG 18.00 - 19.00 h Gina	Yoga 18.00 - 19.00 h Geli	bodyART 17.00 - 18.00 h Toni	
Hot Iron 19.00 - 20.00 h Achim	ZumbaSoft 19.00 - 20.00 h Itzi/ Julia	Spinning 19.00 - 20.00 h Tanja	bodyART 19.00 - 20.00 h Nadine	Spinning 19.00 - 20.00 h Stefan		
bodyART Strength 20.00 - 21.00 h Toni	Spinning back again soon	Step Basic 20.00 - 21.00 h Achim	Spinning back again soon	ZumbaSoft 20.00 - 21.00 h Julia		



Heißes Eisen: 	Langhanteltraining in der Gruppe mit Musik und Trainer. Danach kann man sicher sein, alles trainiert zu haben.	Nordic Walking: 	Die Alternative für jene die sich gern im Freien bewegen. Training mit Stöcken.
Dance/WorkHi!T: 	Intervalltraining, leichte Choreographie Elemente aus High Impact Aerobic/ Kampfsport und Athletiktraining. Effizient, Spaß und hoher Kalorienverbrauch.	BBP: 	Der Klassiker im Kursraum. Kräftigt und strafft Bauch, Beine, Po.
StreetJazz: 	Hier bringen wir mit den aktuellen Dance Styles sowie den klassischen Jazzschritten Schwung in die Beine.	WSG: 	Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Durch Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräfti- gung des Rumpfes soll zur Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen im Vergleich des Halteapparates und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beigetragen werden.
Step Fire & Brain: 	Bildet die Basis für alle Step Programme. Erlernen der Grundschrirte und den Anwei- sungen der Instruktoen folgen zu können. Sowie kräftigende Übungen.		
Step Middle Class: 	Impactbewegungen, Lungenes, Squats, Sprünge steigern die Intensität einfach explosiv und herausfordernd zugleich. Geradlinige Choreographie mit Power. Die Mittelstuf beim Step.	Power yoga: 	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.
Just professional Step: 	Kreative Choreographien, Step für Profis. Jazz, Funk, Latin House hier ist alles dabei was Spaß macht.	Zumba: 	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.
Body Shaping: 	Ganzheitliche Gymnastik mit und ohne Zusatzgeräte. Ausgiebige Entspannungs- phasen runden die eher ruhige Stunde ab.	Sensitive Training: 	Sanftes Trainingskonzept für Einsteiger, Stressgeplagte jeden Alters auch für die ältere Generation. Verlernte oder falsche Bewegungsabläufe werden physiologisch angebahnt und bewusst gedanklich wahrgenommen.
Pilates: 	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.
Body&Mind: 	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.	Yogilates: 	Sanftes Trainingskonzept für Einsteiger, Stressgeplagte jeden Alters auch für die ältere Generation. Verlernte oder falsche Bewegungsabläufe werden physiologisch angebahnt und bewusst gedanklich wahrgenommen.
Yoga: 	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.	Yogilates: 	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.
TRX: 	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.	deepWORK™: 	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.
Spinning: 	Mit Trainer und Musik Rennrad fahren auf speziellen Standrädern in der Gruppe. Sämtliche Pulszonen werden trainiert.	Aqua: 	Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur extrem gekräftigt und die Haut gestrafft. Sehr gelenkschonend.

 Kraft
 Koordination
 Ausdauer
 Entspannung
 Beweglichkeit

