

# KURSPLAN

ab 11. Februar 2019



**Fitnessclub**  
**ACTIVE LIFE 24**

**Öffnungszeiten:**  
Für Mitglieder durchgehend geöffnet!  
**Betreuungszeiten:**  
Mo-Fr 09:00 – 12:00 Uhr & 17:00 – 21:00 Uhr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00		<b>Fatburner</b> 9:00 – 10:00		<b>Step-Tono</b> 9:00 – 10:00		<b>Functional Flow</b> 9:15 – 10:15
10:00		<b>Pilates</b> 10:00 – 11:15		<b>Pro Balance Rücken</b> 10:00 – 11:00		<b>Indoor-Cycling</b> 10:30 – 11:30
11:00						
18:00	<b>Shape your Body</b> 18:00 – 19:00	<b>Body-Workout</b> 18:00 – 19:00	<b>Muscle Pump</b> 18:00 – 19:00	<b>Indoor-Cycling</b> 18:00 – 19:00	<b>Im wöchentl. Wechsel</b> Deepwork: gerade KW All-In-One: ungerade KW	
19:00	<b>Zumba® Fitness</b> 19:00 – 20:00	<b>Fatburner</b> 19:00 – 20:00	<b>Bauchkiller</b> 19:00 – 19:30		<b>Bauch meets deepwork</b> 18:00 – 19:30	<b>All-In-One</b> 18:00 – 19:30
20:00	<b>Muscle Pump</b> 20:00 – 21:00		<b>HIIT up</b> 19:30 – 20:30		<b>Indoor-Cycling</b> 19:45 – 20:45	
21:00						



# Fitnessclub ACTIVE LIFE 24 KURSE

## BAUCH MEETS DEEPWORK®

Deepwork® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Dabei unterliegt deepwork(R) dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepwork®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

## SHAPE YOUR BODY

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – wer wünscht sich das nicht? Mit dem richtigen Training kannst du einiges erreichen. Gezielte Übungen können deinen Körper an den gewünschten Stellen formen und straffen. Bei Shape your Body werden die bekannten Problemzonen und auch die Arm-/Schulter-/und Rückenmuskulatur gekräftigt. Trainiert wird vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht, zur Abwechslung werden aber auch Kleingeräte eingesetzt, wie z.B. TOGU Brasils, mit deren Schütteleffekt wir auch die Tiefenmuskulatur erreichen können. Durch das Level-System ist die Stunde für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

## ZUMBA® FITNESS

Zumba® Fitness ist ein Tanzfitnessprogramm, bei dem sich mitreißende lateinamerikanische und internationale Rhythmen mit einfach zu erlernenden Choreographien und Fitnessselementen zu einem Training für den ganzen Körper verbinden. Verbessere deine Kondition, kräftige deine Muskeln und verbrenne Kalorien! Bei Partystimmung ist für jedermann, egal welchen Alters oder Fitnesslevels Spaß angesagt! Tanz dich fit! Join the Party!

## FATBURNER

Fatburner ist eine Mischung aus „Bauch-Beine- Po-Taille“ und „Fettverbrennung“, ein so genanntes Rundum-Programm und eine leichte Konditionsstunde ohne Choreographie wie beim Aerobic. Die Stunde ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung haben. Ein bisschen Grundkondition sollte vorhanden sein. Am Ende der Stunde werden ca. 10-15 Minuten lang die besten und effektivsten Übungen speziell „für einen festen, straffen und flachen Bauch“ durchgeführt. Auch für Einsteiger geeignet!

## PILATES

Pilateskurs für Frauen und Männer. Pilates ist ein ideales Training für Körper, Geist und Seele. Ausgewählte Übungen verbessern die Haltung, fördern die Kraft, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit. Besonders gekräftigt werden der Beckenboden, die Bauch- und die tiefliegenden kleinen Rückenmuskeln, aber auch die Arme und Beine. Für Fortgeschrittene und Einsteiger geeignet.

## INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling ist ein intensives Gruppentraining auf speziellen feststehenden Rädern. Hier wird sowohl eine Simulation einer Mountainbike-Tour geschaffen, als auch von einer Rennrad-Tour. Das Training ist ein großartiges Fatburner-Training, steigert die Kondition und macht wahnsinnig viel Spaß. Einsteiger nutzen bitte unseren Anfängerkurs am Donnerstagabend.

## STEP-TONO

Step-Tono ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining mit Einsatz des Steppbrettes. Dabei handelt es sich um ein komplettes Ganzkörper-Workout, bei welchem gelegentlich verschiedene Zusatzgeräte wie Tubes, Gewichte und Bälle eingesetzt werden. Für Fortgeschrittene und Einsteiger geeignet.

## BODY-WORKOUT

Ein mitreißendes Fitnessprogramm über 90 Minuten für alle, die ihre Kondition steigern und die Kraft und Beweglichkeit des Körpers erhalten bzw. erhöhen möchten. Aufgeteilt in den am Beginn der Stunde stehenden Cardio-Anteil (ca. 30 Minuten) gefolgt vom Workout (ca. 30 Minuten) mit und ohne Gewichten sowie klassischen Workout-Übungen z.B. Bauch. Den harmonischen Ausklang der Stunde bildet der ca. 20 Minuten dauernde Stretch-Anteil, in einer Kombination aus Entspannungs- und Dehnübungen u.a. auch Elementen aus dem Yoga.

## PRO-BALANCE RÜCKEN

Pro Balance Rücken ist ein Tiefenmuskel- und Stabilisations-Training, welches den Oberkörper und den Rücken zentriert, kräftigt, stärkt und das Gleichgewicht und die Koordination verbessert. Für Fortgeschrittene und Einsteiger geeignet.

## ALL-IN-ONE

Ist eine Kombination aus dynamischem Ausdauertraining auf dem Step-Brett, Muskelkräftigung und Faszientraining / Dehnen. Mit Spaß und einfachen Basic-Schritten, wird die Fettverbrennung ordentlich angekurbelt, die Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessert, sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Danach wird auch die Arm-/ Schulter-/Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert, mit dem Ziel, diese zu kräftigen und in Form zu bringen. Der Kurs wird durch Faszientraining und Dehnen abgerundet. Um die Regenerationszeit zu verkürzen, mögliche Verspannungen und Verklebungen zu lösen, wird die Muskulatur mit einer speziellen Rolle bearbeitet. Zusätzlich sorgt das Dehnen für mehr Beweglichkeit und hält unsere Muskeln und Faszieln elastisch und gesund. All-In-One ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Schwitzen garantiert.

## HIITup

HIITup bedeutet High Intensity Intervall Training und ist ein klares, einfach umzusetzendes Power-Training mit intensiven Intervallen für Fitnessbegeisterte. Eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining. Hiit up bringt Ausdauer und Kraft und regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an. Die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab, so dass man fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker wird. Geübt wird im Wechsel, von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Viel Spaß mit HIITup! Auch für Männer sehr interessant.

## BAUCHKILLER

Der Name ist Programm. 30 Minuten intensives Workout für die komplette Bauchmuskulatur. Bist Du bereit für ein neues Level?

## MUSCLE PUMP

Muscle Pump ist ein absolut effektives Ganzkörpertraining. Alle großen Muskelgruppen werden mit klassischen Übungen wie, z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls stimuliert, definiert und gekräftigt. Kraftausdauer und Fettverbrennung werden durch Muscle Pump gleichermaßen verbessert. Unter Einsatz der Langhantel werden alle Hauptmuskelgruppen mit dem auf den jeweiligen Teilnehmer individuell angepassten Gewicht trainiert.

## FUNCTIONAL FLOW

Kraftvoll, Dynamisch, Fließend - Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen. Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet. Bodyworkout – mal ganz anders!