

# SG Stern aktiv Kursplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10.00 - 11.00	Fitness- gymnastik  ● ● 10.00-11.00		Fatburner (Step-) Aerobic  ● ● 10.00-10.45			Zumba®  ● ● 10.15-11.15
11.00 - 12.00	Pilates  ● ● 11.00-12.00		Rücken- gymnastik  ● ● 10.45-11.30			BBP + Rücken- gymnastik  ● ● 11.15-12.15
17.00 - 18.00	BBP + Rücken- gymnastik  ● ● 17.00-18.00	Fitness- gymnastik  ● ● 17.00-18.00	Funktionelles Faszientraining  ● ● ● 17.00-18.00	Power Pump  ● ● 17.00-18.00	Rücken- gymnastik  ● ● 17.00-18.00	
18.00 - 19.00	HOT IRON®  ● ● ● 18.00-19.00	Zumba®  ● ● 18.00-18.45	Pilates  ● ● 18.00-19.00	BBP  ● ● 18.00-19.00	Power Yoga  ● ● 18.00-19.30	
19.00 - 20.00	Tôsô X  ● ● ● 19.00-20.00	Pilates  ● ● 19.00-20.00		deepWORK®  ● ● ● 19.00-20.00		
17.00 - 18.00	Indoor Cycling  ● ● 17.00-18.00					
18.00 - 19.00	Indoor Cycling  ● ● 18.00-19.00			Indoor Cycling  ● ● 18.00-19.00		Raum 0.8
19.00 - 20.00			Power Yoga  ● ● 19.00-20.00	Indoor Cycling  ● ● 19.00-20.00		Raum 0.9

Leistungsstufe:



= Einsteiger,



= Mittelstufe,



= Fortgeschritten

Öffnungszeiten:

Mo, Mi: 06.00-22.30 Uhr; Di, Do: 09.00-22.00 Uhr; Fr: 06.00-22.00 Uhr; Sa: 09.00-15.00 Uhr; So: 09.00-16.00 Uhr

### **Fitnessgymnastik**

In diesem Kurs stärken und mobilisieren Sie mit gezielten Übungen u.a. Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Kurzhanteln, Tubes, ... bietet Ihnen einen abwechslungsreichen Kurs. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

### **Indoor Cycling**

Gruppendynamik pur! Zu mitreißender Musik absolvieren Sie ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining auf einem speziellen Indoor Bike. Unter Anleitung von ausgebildeten InstruktorInnen simulieren Sie eine Radetappe mit unterschiedlichen Geländeprofilen und verschiedenen Schwierigkeiten. Aufgrund einer individuellen Intensitätssteuerung ist dieser Kurs für fast jede Leistungsstufe geeignet.

### **BBP**

Ein gezieltes Kräftigungstraining ohne Choreographie für die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po. Unter Verwendung verschiedener Trainingsgeräte wird die Haltung verbessert und eine gleichmäßige Muskeldefinition gefördert.

### **Rückengymnastik**

In diesem Kurs wird durch ein funktionelles Training die Rumpfmuskulatur trainiert. Unter den Begriff Rumpf fällt die Rückenmuskulatur gleichermaßen wie die unterschiedlichen Anteile der Bauchmuskulatur. Wirken Sie muskulären Ungleichheiten und Verspannungen durch dieses Training entgegen.

### **HOT IRON®**

Einfache und klare Bewegungsabläufe mit der Langhantel zu motivierender Musik fördern den gesamten Körper und stellen eine ideale Ergänzung zum Gerätetraining dar. Aufgrund der individuellen Gewichtswahl ist dieser Kurs für jede Leistungsstufe geeignet.

### **Fatburner (Step-) Aerobic**

Ein Herz-Kreislauftraining mit zur Musik passenden Choreographien, das Sie in gute Laune versetzt und ins Schwitzen bringt. Sie verbessern Ihre Ausdauer, bringen Beine und Gesäß in Form und fördern Ihre Bewegungskoordination.

### **Tôso X**

Ein energiegeladenes Ganzkörpertraining mit Elementen der asiatischen Kampfkunst (Schlag- und Schritttechniken) kombiniert mit einfachen Fitnessübungen. Dieser Kurs verbessert Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem innovativen Erlebnis.

### **deepWORK®**

Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! deepWORK® unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

### **Power Pump**

Ein sehr effektives und anspruchsvolles Krafttraining mit der Langhantel und das perfekte Straffungsprogramm für den ganzen Körper. Gehe mit diesem athletischen Training an deine Grenzen. Technik und Sicherheit gehen hier ganz klar vor Schnelligkeit. Ideal für alle fortgeschrittenen Langhantel-Sportler.

### **Funktionelles Faszientraining**

Die Blackroll® Orange dient als funktionelles Trainingsgerät - Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung werden durchgeführt. Die Massagerolle wird aber auch genutzt, um Muskeln bzw. das die Muskeln umhüllende Bindegewebe effektiv zu massieren und Muskelverspannungen zu lösen. Neben der Verbesserung der Rumpfstabilität wird in diesem Kurs auch das Körpergefühl ausgebaut.

### **Pilates**

Die zentralen Elemente von Pilates sind Dehnen und Kräftigen. Pilates trainiert besonders die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken), sodass die Aufrichtung und Stabilität der Körpermitte sowie der Wirbelsäule gefördert wird.

### **Zumba®**

Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Calypso oder Samba werden Sie auf spielerische Art und Weise in die Welt des Zumba® eingeführt. Aerobic und verschiedene Tanzschritte werden miteinander kombiniert. Neben dem Spaßfaktor wird sowohl das Herz-Kreislaufsystem trainiert als auch die Fettverbrennung angekurbelt.

### **Power Yoga**

Power Yoga kombiniert östliche Gelassenheit mit westlicher Dynamik. Power Yoga orientiert sich am klassischen Ashtanga Yoga und ist von Erkenntnissen der modernen Sportmedizin beeinflusst. Grundübungen werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Übungen und Abläufe sind so modifiziert, dass sie jeder ausführen kann.