

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:00	RÜCKEN FIT Sonja		FUNKTIONS- TRAINING Ines		Zirkeltraining Gerhard	Bauch Bein Po Irene	
10:00			YOGA Iris				
17:00		BODY POWER Gerhard	YOGA Izabella	PILATES Claudia	BODY POWER Anna		BODY POWER Team
18:00	PILATES Claudia	RÜCKEN FIT Gerhard	HIIT TRAINING Christoph	YOGA Rainer	18:30 Uhr CROSS SPORTS Gerhard W.		
19:00	BODY POWER Gabi CYCLING Jassi	CROSS SPORTS Gerhard W.	CYCLING Christoph	CYCLING Gerhard W.			
20:00							

Allgemeine Informationen

Beginnen Sie eine Stunde niemals verspätet. Es besteht Verletzungsgefahr!

Werden Sie während der Einheit müde, reduzieren Sie Ihre Aktivität und konzentrieren Sie sich auf die Atmung. Verlassen Sie eine Stunde niemals frühzeitig. Das Stretching am Ende ist besonders wichtig für die Muskulatur. Achten Sie bitte außerdem auf stabile und gut gedämpfte Aerobic-Schuhe.

Bauch Bein Po

Eine klassische Kräftigungsstunde, die für jeden geeignet ist. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden ganz gezielt typische Problemzonen (Gesäß, Rumpf, ...) gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird die Muskulatur gedehnt. Die Stunde wird von den verschiedenen TrainerInnen mit und ohne Zusatzgeräten unterrichtet.

Funktionstraining

Ob geübt oder ungeübt, es ist ein Ganzkörpertraining für jeden. Die Komponenten wie Ausdauer – Kraft - Kraftausdauer - Beweglichkeit – Koordination werden gleichmäßig und aufbauend trainiert.

Cycling

Der Instructor gibt mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren.

Body Power

Gruppentraining für Einsteiger und Fortgeschrittene. Ein Kräftigungstraining mit Langhantel und Zusatzscheiben für den ganzen Körper. Dieses Training verbessert gezielt und präzise die Muskulatur und Definition des gesamten Körpers.

Cross Sports

In kurzen intensiven Einheiten wird die maximale Leistung erbracht. Das Leistungsniveau des Trainierenden ist zweitrangig, denn durch den Aufbau der Übungen ist es für Anfänger sowie für Profisportler geeignet und fördert das maximale Mögliche.

Zirkeltraining

Aufwärmen im Cardioreich – danach Krafttraining im Maschinenpark – cool down – Stretching der beanspruchten **Muskulatur**. Alle Körperpartien werden schonend und gezielt trainiert. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Rücken Fit

Dieses Training soll uns vor eventuellen Haltungsproblemen schützen. Nach dem Aufwärmen wird bei nicht zu lauter Musik im Rhythmus die Wirbelsäule mobilisiert bzw. die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule gekräftigt und gedehnt, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Yoga

Beginnend mit Stabilitäts- und Dehnungsübungen in Kombination mit tiefer bewusster Atmung wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Der Körper wird sanft gestrafft und in eine optimale Form und Beweglichkeit gebracht. Yoga ist zu empfehlen als Ausgleich zu Stress und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

Pilates

Ist ein schonendes, ganzheitliches Training, bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird vor allem die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt. Durch Koordination von Atmung und Bewegung gelangt man zu einem neuen Körperbewusstsein. Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt.

High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau, der inzwischen auch durch wissenschaftliche Studien belegt wurde.