

# Kursplan Gruppenfitness

Erklärung:

Ausdauer

Kräftigung

Wohlfühlen

gültig ab 16.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Beginn	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:00					07:45 - 08:45 Sensitive Cyclinq Axel			Reha-Kurs				
09:00	09:00 - 09:45 Sport mit Axel I Axel	09:00 - 10:00 Wirbelsäule- Gymnastik Mahboubeh		Reha-Kurs			08:45-09:45 Indoor Cycling Peter	Reha-Kurs	09:00-10:00 Rücken FIT Diana			
10:00		10:15 - 11:15 Pilates Mahboubeh	10:30-11:15 Schmerzfrei Christian	Reha-Kurs		10:00-11:00 Pilates / WS Mahboubeh	10:30-11:15 Schmerzfrei Mathias	Reha-Kurs	10:15-11:15 Yoga Diana	10:15-11:15 Faszien Special Christian		
11:00			11:20-11:50 BALLance Christian	Reha-Kurs		11:15-12:15 Qi Gong Saroja	11:20-11:50 BALLance Mathias	Reha-Kurs			11:00-12:00 BodyPump™ Christian W.	
12:00	12:45-13:45 Sport mit Axel II Axel		12:15-13:00 Dance Fit Sylvia					12:15-13:00 Wirbelsäulen- gymnastik Sylvia			12:00-12:30 HIIT Cycling Manu/ Chris	
13:00											13:00-14:15 Modernes Kung Fu Kinder Anfäng.	
14:00											14:15-15:15 Modernes Kung Fu Alle	
15:00											<b>Sonntag</b>	
16:00									16:00-17:00 Body Balance Bianca		11:00-12:00 Body Balance Bianca	
17:00	17:00-17:45 Bauch/ Rücken Manu/Chris	17:00-18:00 Schmerzfrei+ BALLance Mathias	17:30-18:30 BodyPump™ Christian W.	17:00 - 18:00 Pilates Mahboubeh	17:15-18:15 Body Balance Bianca	17:00-18:00 Schmerzfrei+ BALLance Mathias	17:00-18:00 Zumba Uwe	17:00-18:00 Bodyshape Mahboubeh				
18:00	18:00-18:30 HIIT Cycling Manu/Chris		18:30-19:30 Indoor Cycling Christian W.	18:00 - 19:00 Pilates Mahboubeh	18:30-19:30 Yin Yoga Diana		18:00-18:45 Bauch/ Rücken Manuela	18:00 - 19:00 Pilates Mahboubeh	17:45-18:45 Indoor Cycling Mario		<b>Öffnungszeiten:</b> Mo-Fr: 7:30 - 22:00 Sa: 9:00 - 17:00 So: 9:00 - 17:00  <b>Dynamic Fitness World</b> 030 / 745 60 41	
19:00	19:00-20:15 Bodyshape Mahboubeh			19:15 Kenjutsu Alle			19:00-20:00 BodyPump™ Manuela					
20:00									19:30-21:00 Yoga Sylvia			

Online-Anmeldung unter <https://termin.e-app.eu/dynamic-fitness-world> (für Mitglieder) oder telefonisch beim Service. Die Anmeldung für einen Kurs ist immer 24 Stunden vor Kursbeginn möglich. Kampfsport und Reha-Teilnahme wird über die Kursleiter organisiert.



<p><b>BALLance</b> : Die einzelnen Übungen bestehen aus <b>langsamen Roll-, Dreh- und massageähnlichen Druckbewegungen</b>, die auf die <b>Entspannung der Muskulatur</b> mit darauffolgender <b>Entlastung der Bandscheiben</b> abzielen. Verspannungen und Fehlhaltungen können durch <b>regelmäßige Übungen</b> abgebaut werden.</p>
<p><b>Bauch/Rücken</b>: Das Training für einen <b>straffen, schönen Bauch</b>. Intensive und abwechslungsreiche Übungen <b>kräftigen deine gesamte Bauchmuskulatur</b> und deinen <b>unteren Rücken</b> .</p>
<p><b>Body Balance</b>: Body Balance von Les Mills ist ein <b>Ganzkörpertraining</b> bestehend aus <b>Tai Chi, Yoga und Pilates</b> zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Du <b>kräftigst, dehnt und entspannt</b> deinen gesamten Körper</p>
<p><b>Body Pump</b>: BodyPump von Les Mills ist ein <b>athletisches Ganzkörper-Workout</b> mit Fokus auf Gewichtübungen und einer hohen Anzahl von Wiederholungen: Ein Langhanteltraining mit mitreißender Musik, das alle Muskel-Gruppen beansprucht und deinen <b>gesamten Körper kräftigt, formt und strafft</b>.</p>
<p><b>Body Shape</b>: Auf dem Weg zu einem <b>straffen und knackigen Körper</b> triffst du hier auf ein abwechslungsreiches und buntes <b>Kraftausdauerworkout</b> mit z.B. Hanteln, Tubes und vor allem viel motivierender Musik!</p>
<p><b>Faszien</b>: Hier geht es um dein <b>Bindegewebe</b>, welches den gesamten Körper durchzieht. Verbessere deine <b>Kraft, Elastizität und Beweglichkeit</b>. Löse Verspannungen, vor allem im Rückenbereich.</p>
<p><b>Hatha Yoga</b> : Ist eine Form des Yoga, bei der das sogenannte „<b>Gleichgewicht zwischen Körper und Geist</b>“ vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.</p>
<p><b>Indoor Cycling</b>: Hierbei handelt es sich um eine spezielle Form des <b>Herz- Kreislauf- Trainings</b>. Energiegeladene Rhythmen, Gruppendynamic und viel Spaß zeichnen dieses effektive Programm auf speziellen Fahrrädern aus. Du kannst wählen zwischen <b>Ausdauer-, Kraftausdauer- und /oder Intervalltraining</b>.</p>
<p><b>Jumping</b>: Jumping ist ein Training auf <b>speziellen Trampolinen</b> mit Haltegriff. Es ist ein <b>Intervall-Ausdauertraining</b> zu energiegeladener Musik, welches gleichzeitig sehr effektiv die <b>Tiefenmuskulatur</b> trainiert. Abgerundet wird das Programm durch <b>Balanceübungen</b> und ein ausgiebiges <b>Dehnungsprogramm</b></p>
<p><b>Pilates</b>: Erlebe ein einzigartiges <b>Ganzkörpertraining</b>, das Deinen Körper gleichzeitig <b>kräftigt, dehnt, entspannt</b> und optisch schlanker wirken lässt. Das konzentrierte und ruhige Arbeiten bringt dich wieder in Einklang mit dir selbst und lässt Dich <b>Kräfte mobilisieren</b>, von denen du bisher noch nichts geahnt hast.</p>
<p><b>Qi Gong</b>: Qi Gong ist ein Zusammenspiel von <b>Bewegung, Atmung und Konzentration</b>. Diese beeinflussen das Immunsystem und fördern die <b>Selbstheilung</b> des Körpers. Hier lernt man intelligent mit Stress und Belastungen umzugehen und gleichzeitig etwas für seinen Körper zu tun.</p>
<p><b>Schmerzfrei</b>: Ein auf wissenschaftlicher Basis entwickeltes Übungssystem mit den <b>zehn wichtigsten und gezielten Bewegungen für den ganzen Körper</b>. Schnell durchführbar, jeden Tag und für den ganzen Körper.</p>
<p><b>Sensitiv Cycling</b>: Schonendes <b>Herz- Kreislauf- Training</b>, das mit einem Zirkeltraining und Dehnungsübungen kombiniert ein <b>perfektes Training</b> für Jedermann ist.</p>
<p><b>Sport mit Axel</b>: ein sanftes <b>Ganzkörpertraining</b> in Verbindung mit <b>Koordinations- und Beweglichkeitstraining</b>. Fühl dich einfach gut danach</p>
<p><b>HIIT Cycling</b>: ein <b>hochintensives Intervall-Ausdauertraining</b> auf dem Bike. Durch die Belastungsspitzen ist der Trainingseffekt größer als bei regulärem Ausdauertraining und der "Nachbrenneffekt", die Stoffwechselbeschleunigung noch Stunden nach dem Training, bewirkt eine <b>effektive Fettverbrennung</b></p>
<p><b>Tabata</b>: Tabata ist eine Form des <b>High Intensity Intervall Trainings</b>. Das Besondere an dieser Trainingsform ist, dass ein Workout nur vier Minuten dauert. Währenddessen wechselt man zwischen 20 Sekunden <b>maximaler Belastung</b> und 10 Sekunden Erholung.</p>
<p><b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b>: Tu deinem Körper etwas Gutes! <b>Kräftigungsübungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung und Mobilisation</b> helfen dir deinen Rücken fit zu halten. Ein präventives Programm – nicht nur für Rückengeplagte!</p>
<p><b>Dance Fit</b>: ist ein <b>Tanz-Fitness Workout</b>. Dein <b>Herz-Kreislauf-System</b> kommt dabei richtig in Schwung und du verbrennst eine Menge Kalorien, während dein Körper immer straffer wird. Doch das Dance Fit Training stärkt nicht nur deine <b>Kondition</b>, sondern auch deine <b>Muskeln</b>, deine <b>Koordination</b> und deine <b>Beweglichkeit</b>.</p>
<p><b>Yin Yoga</b>: ist eine sanfte Yoga Form, bei der die Positionen über längere Zeit ohne große Muskelaktivität statisch gehalten werden, dadurch werden Bindegewebe, Faszien, Sehnen und Gelenke intensiv gedehnt</p>
<p><b>Zumba</b>: ist ein lateinamerikanisch inspiriertes <b>Tanz-Fitness Workout</b>. Dein <b>Herz-Kreislauf-System</b> kommt dabei richtig in Schwung und du verbrennst eine Menge Kalorien. Doch Zumba-Training stärkt nicht nur deine <b>Kondition</b>, sondern auch deine <b>Muskeln</b>, deine <b>Koordination</b> und deine <b>Beweglichkeit</b>.</p>