

Kursplan Gruppenfitness

Erklärung: **Ausdauer** **Kräftigung** **Wohlfühlen**

gültig ab 12.06.2024

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 Cycling 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											Sonntag	
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	17:00-18:00 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		Öffnungszeiten: Mo-Fr: 7:30 - 22:00 Sa: 9:00 - 17:00 So: 9:00 - 17:00 Dynamic Fitness World 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>BALLance : Die einzelnen Übungen bestehen aus langsamen Roll-, Dreh- und massageähnlichen Druckbewegungen, die auf die Entspannung der Muskulatur mit darauffolgender Entlastung der Bandscheiben abzielen. Verspannungen und Fehlhaltungen können durch regelmäßige Übungen abgebaut werden.</p>
<p>Bauch/Rücken: Das Training für einen straffen, schönen Bauch. Intensive und abwechslungsreiche Übungen kräftigen deine gesamte Bauchmuskulatur und deinen unteren Rücken .</p>
<p>Body Balance: Body Balance von Les Mills ist ein Ganzkörpertraining bestehend aus Tai Chi, Yoga und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Du kräftigst, dehnt und entspannt deinen gesamten Körper</p>
<p>Body Pump: BodyPump von Les Mills ist ein athletisches Ganzkörper-Workout mit Fokus auf Gewichtübungen und einer hohen Anzahl von Wiederholungen: Ein Langhanteltraining mit mitreißender Musik, das alle Muskel-Gruppen beansprucht und deinen gesamten Körper kräftigt, formt und strafft.</p>
<p>Body Shape: Auf dem Weg zu einem straffen und knackigen Körper triffst du hier auf ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerworkout mit z.B. Hanteln, Tubes und vor allem viel motivierender Musik!</p>
<p>Faszien: Hier geht es um dein Bindegewebe, welches den gesamten Körper durchzieht. Verbessere deine Kraft, Elastizität und Beweglichkeit. Löse Verspannungen, vor allem im Rückenbereich.</p>
<p>Hatha Yoga : Ist eine Form des Yoga, bei der das sogenannte „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.</p>
<p>Indoor Cycling: Hierbei handelt es sich um eine spezielle Form des Herz- Kreislauf- Trainings. Energiegeladene Rhythmen, Gruppendynamic und viel Spaß zeichnen dieses effektive Programm auf speziellen Fahrrädern aus. Du kannst wählen zwischen Ausdauer-, Kraftausdauer- und /oder Intervalltraining.</p>
<p>Jumping: Jumping ist ein Training auf speziellen Trampolinen mit Haltegriff. Es ist ein Intervall-Ausdauertraining zu energiegeladener Musik, welches gleichzeitig sehr effektiv die Tiefenmuskulatur trainiert. Abgerundet wird das Programm durch Balanceübungen und ein ausgiebiges Dehnungsprogramm</p>
<p>Pilates: Erlebe ein einzigartiges Ganzkörpertraining, das Deinen Körper gleichzeitig kräftigt, dehnt, entspannt und optisch schlanker wirken lässt. Das konzentrierte und ruhige Arbeiten bringt dich wieder in Einklang mit dir selbst und lässt Dich Kräfte mobilisieren, von denen du bisher noch nichts geahnt hast.</p>
<p>Qi Gong: Qi Gong ist ein Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Konzentration. Diese beeinflussen das Immunsystem und fördern die Selbstheilung des Körpers. Hier lernt man intelligent mit Stress und Belastungen umzugehen und gleichzeitig etwas für seinen Körper zu tun.</p>
<p>Schmerzfrei: Ein auf wissenschaftlicher Basis entwickeltes Übungssystem mit den zehn wichtigsten und gezielten Bewegungen für den ganzen Körper. Schnell durchführbar, jeden Tag und für den ganzen Körper.</p>
<p>Sensitiv Cycling: Schonendes Herz- Kreislauf- Training, das mit einem Zirkeltraining und Dehnungsübungen kombiniert ein perfektes Training für Jedermann ist.</p>
<p>Sport mit Axel: ein sanftes Ganzkörpertraining in Verbindung mit Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Fühl dich einfach gut danach</p>
<p>HIIT Cycling: ein hochintensives Intervall-Ausdauertraining 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 effektive Fettverbrennung</p>
<p>Tabata: Tabata ist eine Form des High Intensity Intervall Trainings. Das Besondere an dieser Trainingsform ist, dass ein Workout nur vier Minuten dauert. Währenddessen wechselt man zwischen 20 Sekunden maximaler Belastung und 10 Sekunden Erholung.</p>
<p>Wirbelsäulen-Gymnastik: Tu deinem Körper etwas Gutes! Kräftigungsübungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung und Mobilisation helfen dir deinen Rücken fit zu halten. Ein präventives Programm – nicht nur für Rückengeplagte!</p>
<p>Dance Fit: ist ein Tanz-Fitness Workout. Dein Herz-Kreislauf-System 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 Kondition, sondern auch deine Muskeln, deine Koordination und deine Beweglichkeit.</p>
<p>Yin Yoga: 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>Zumba: ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Dein Herz-Kreislauf-System kommt dabei richtig in Schwung und du verbrennst eine Menge Kalorien. Doch Zumba-Training stärkt nicht nur deine Kondition, sondern auch deine Muskeln, deine Koordination und deine Beweglichkeit.</p>