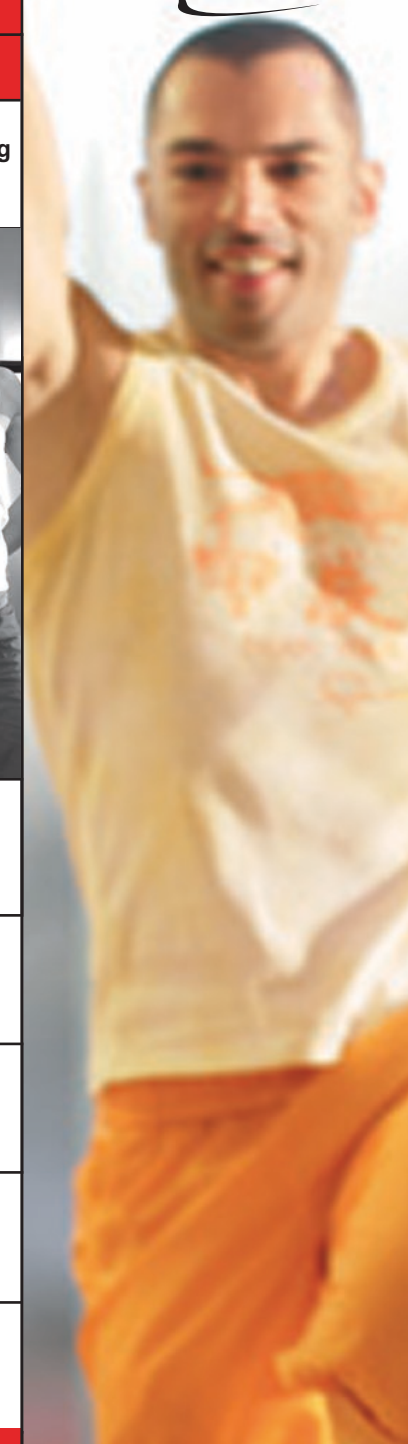


Kursplan 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Fitness & Stretch mit Nicole <i>Kursraum 2</i>	Verordnung 09:30-10:15 Rehasport	10:00-11:00 Therapeutisches Yoga mit Waltraud <i>Kursraum 2</i>	09:30-10:30 Gesunder Rücken mit Max <i>Kursraum 2</i>	09:30-10:30 Faszien & Entspannung mit Hans <i>Kursraum 2</i>
				10:15-11:15 Yoga Beginners mit Nici <i>Kursraum 1</i>
				externer Kurs 17:00-18:00 Ballett - Externer Kurs -
18:00-19:00 Bauch Beine Po mit Nici <i>Kursraum 1</i>	Verordnung 18:00-18:45 Rehasport	externer Kurs 18:00-19:00 ZUMBA mit Nici <i>Kursraum 2</i>	17:30-18:15 Tabata mit Isa <i>Kursraum 1</i>	17:00-18:00 BodyCROSS mit Janina <i>Kursraum 2</i>
18:15-19:15 Rücken-Fit mit Stefan <i>Kursraum 2</i>	18:00-19:00 Power-Zirkel mit Stefan <i>Kursraum 2</i>	18:00-19:00 ZUMBA mit Nici <i>Kursraum 2</i>	18:00-19:00 Yoga mit Sissy <i>Kursraum 2</i>	18:15-19:15 ZUMBA mit Nici <i>Kursraum 2</i>
	19:15-20:15 Cycling mit Steffi <i>Kursraum 2</i>		19:15-20:15 Cycling mit Christian <i>Kursraum 2</i>	
	19:30-20:30 Yoga mit Sissy <i>Kursraum 1</i>			



Kursplan 2022

Bauch/Beine/Po

Bei Bauch/Beine/Po wird durch Kräftigungsübungen mit oder ohne Hilfsmittel die Figur vor allem in den Bereichen Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt und gestrafft.

BodyCROSS

Functional Fitness setzt auf natürliche, funktionelle Bewegungsabläufe. Die Basis aller Belastungen ist das eigene Körpergewicht. Das Zirkeltraining in der Gruppe ist fixer Bestandteil einer Trainingseinheit zur schnellen und effektiven Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Durch diese Förderung von Beweglichkeit und Schnelligkeit kombiniert mit der Stärkung der Kernmuskulatur kann jeder individuell seinen Trainingserfolg lenken. Zur Erweiterung und Abwechslung des Trainings werden Hilfsmittel eingebaut die natürliche Bewegungsmuster zulassen und forcieren.

Cycling

ist ein motivierendes, effektives Konditionstraining auf den neuesten Indoor Cycling Bikes von TechnoGym.

Faszien & Entspannung

Faszien - Bindegewebsnetz, das sämtliche Organe und Muskeln umhüllt – werden oft als das größte und meistunterschatzte Organ des Körpers bezeichnet. Dabei bringt das Faszientraining viele Vorteile: es löst Verspannungen, wirkt durchblutungsfördernd und sorgt für mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl. In Kombination mit verschiedenen Entspannungsmethoden wie PMR, autogenes Training und Atemübungen stellt es einen sinnvollen Ausgleich sowohl zum Alltagsstress als auch zum Krafttraining dar.

Fitness & Stretch

ist ein gelenkschonendes HerzKreislauftraining, das sich für Menschen jeden Alters eignet. Kräftigungsübungen sorgen für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining.

Gesunder Rücken

ist eine rückenschonende Ganzkörpergymnastik zum Aufbau konditioneller Fähigkeiten mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisierung. Ziel: Vermeidung von Rückenproblemen und Verbesserung der Haltung. Entspannung durch Bildmeditation und Stretching.

Pilates

Bei Pilates werden Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Im Einklang mit der Atmung werden insbesondere die tiefliegenden stabilisierenden Muskeln trainiert, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Ideales Haltungstraining!

Power-Zirkel

Kürzer trainieren, mehr Fett verbrennen. Adieu Komfortzone, adieu Fettreserven. Natürliche, funktionelle Bewegungsabläufe sind die Basis aller Belastungen. Das Zirkeltraining in der

Gruppe verhilft zur schnellen und effektiven Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Durch diese Förderung von Beweglichkeit und Schnelligkeit kombiniert mit der Stärkung der Kernmuskulatur kann jeder individuell seinen Trainingserfolg lenken. Das Training bis an die Leistungsgrenze verlangt vollen Körpereinsatz. Aber der lohnt sich, denn die hohe Stoffwechselrate führt zu einem hohen Kalorienverbrauch während der Einheit und zu einem anhaltenden Nachbrenneffekt.

Rücken-Fit

Dieses ausgewogene Training der gesamten Rumpfmuskulatur ist der ideale Ausgleich zu einem sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Eine gesunde und kräftige Rücken- sowie Bauchmuskulatur sind die Grundlage eines leistungsfähigen Körpers. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung, Beweglichkeit und Kraft im gesamten Rumpf.

Tabata

Tabata-Training basiert auf einer Studie aus dem Jahr 1996 von Professor Izumi Tabata zur Verbesserung der aeroben & anaeroben Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport. Es ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Ein Tabata-Intervall dauert 4 Minuten.

Therapeutisches Yoga

ist besonders für Menschen geeignet, die einen sanften Einstieg in eine gesundheitsorientierte Körpermethode finden möchten. Mobilisierung und Kräftigung von Muskulatur und Gewebe, Schulung von Koordination und Gleichgewicht, bewusste Atmung sowie achtsame Entwicklung des Körpergefühls sind neben psychischer und körperlicher Entspannung Hauptbestandteil dieser Yoga Praxis.

Yoga & Yoga Beginners

Harmonisch aufeinander abgestimmte Übungen für Geist und Körper stehen hier im Vordergrund. Ruhe finden, Stress abbauen und gleichzeitig den Körper als gesamte Einheit stärken, das ist Yoga.

ZUMBA

ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Es ist eine Kombination aus dynamischem, begeisterndem und sehr effektivem Fitnesstraining (Ausdauer und Muskelaufbau). Zumba-Kurse sind für jedes Mitglied von 15 bis 75 Jahren ohne Einschränkung zu empfehlen.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00-22:00
Sa 09:00-18:00 So & Feiertag 09:00-16:00

wellfun Schierling • Siemensstraße 6 • 84069 Schierling
Tel.: 09451 9493030 • www.wellfun-fitness.de