

KURSPROGRAMM Sportpark Elz 2019



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
Fatburn-STEP 09:00 – 10:00 ● ●		Rehasport 08:15-09:00		Rehasport 08:15-09:00		YOGA <i>Basic</i> 09:00-10:15 ● ●		Kurs-Mix 09:00-10:00 ● ● ● ● ●		Rehasport 10:00-10:45	
Mami Fit 10:00-11:00		Rehasport 09:00-09:45		Rücken-Fit 09:00-10:00 ●		Rehasport 10:15-11:00		Bauch-Beine-Baby-Po 10:00-11:00		Sonntag	
				Mami Yoga 10:00-11:00		Rehasport 11:15-12:00		Rehasport 11:15-12:00 12:00-12:45			
Rehasport 16:15-17:00		Rehasport 16:00-16:45						Rehasport 16:30-17:15		Les Mills Body Pump 09:45-10:45 ●	
Rehasport 17:00-17:45		Rehasport 16:45-17:30		Bodyforming 17:30-18:00 ●						YOGA <i>Fortgeschritten</i> 11:30-12:45 ● ●	Indoor-Cycling 11:15-12:15 ●
Pilates 17:45-18:35 ● ● ●		Bauch X-Press 17:30-17:45 ●		Bauch-Killer 18:00-18:30 ●		Functional-Flexx 18:00-18:30 ● ● ●		YOGA 17:30-18:30 ● ●		YOGA <i>Basic</i> 13:00-14:15 ● ●	
Pilates 18:40-19:30 ● ● ●	Functional X-Fit 18:30-19:30 <i>outdoor</i> ● ●	Rücken-Fit 17:45-18:30 ●	Fatburn Cycling 18:30-19:30 ● ●	Rücken-Fit 18:30-19:30 ●	Functional X-Fit 18:30-19:30 <i>outdoor</i> ● ●	Zumba 18:30-19:30 ●			Indoor-Cycling 18:00-19:00 ●	Kursziele/-inhalte: ● Ausdauertraining ● Figurtraining/Kräftigung ● Rückenfitness ● Beweglichkeitstraining ● Entspannung	
Faszien-Training 19:30-20:00 ● ●	Indoor-Cycling 19:30-20:30 ●	Faszien-YOGA 18:30-19:30 ● ●	Les Mills Grit Athletic 19:00-19:30	STEP & Dance 19:30-20:30 ● ●		Aroha 19:30-20:30 ● ● ●	Indoor-Cycling 19:00-20:00 ●	Les Mills Body Pump 19:00-20:00 ●		Aufgrund begrenzter Teilnehmerplätze bitte zu allen Kursen, voranmelden (frühestens 3 Tage vor Kurs).	
Les Mills Body Pump 20:00-21:00 ●		Les Mills Body Pump 19:45-20:45 ●		Rehasport 20:30-21:15		Rehasport 20:30-21:15		Les Mills Grit Athletic 20:00-20:30		Bitte zu allen ½ stündigen Kursen vorher selbstständig aufwärmen.	

KURSBESCHREIBUNGEN

Aroha ist ein ausdauerbetontes Gesundheitstraining im ¾ Takt. Durch den Wechsel aus Spannung und Entspannung fördert Aroha die innere Ausgeglichenheit und löst Muskelverspannungen. Zudem werden das Körpergefühl und die Balance verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauchmuskulatur werden besonders gekräftigt. Dieser Kurs ist für jeden Fitnesslevel geeignet!

Bauch-Killer/Bauch X-Press: diese beiden kompakten und intensiven Kurse konzentrieren sich auf die Kräftigung und Straffung der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur.

BodyPump von Les Mills ist das ultimative Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und einfachen athletischen Bewegungsabläufen zu motivierender Musik. Neben dem hohen Spaßfaktor wird der Körper in Form gebracht und die Kraftausdauer wird verbessert.

Best Ager Kurs-Mix: jede Woche wird ein anderer Gesundheitskurs durchgeführt, dessen Anforderung an Teilnehmer im besten Alter angepasst ist. Sei offen und probiere einfach mal etwas Neues!

Body-Style ist ein effektives Training zur Straffung, Kräftigung und Dehnung der typischen „Problemzonen“. Bauch, Beine und Po werden bei diesem Workout in Form gebracht.

Functional Training ist ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Flexibilität, der Kraft und der Ausdauer. Von zentraler Bedeutung ist die Verbesserung des Zusammenspiels der verschiedenen Muskeln untereinander. Der Kurs findet auf der Fitness-Terrasse statt. Wir unterteilen in Functional X-Press, einen 30-minütigen Kurs für Einsteiger und Functional X-Fit für Fortgeschrittene.

Faszien-Training Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Erhöhung der Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien. Durch Selbstmassagen mit Rollen und Bällen sowie funktionelle Stretching- und Wahrnehmungsübungen werden Verklebungen der Faszien gelöst und damit Verspannungen und Schmerzen reduziert. Das Bindegewebe wird auf bevorstehende Belastungen vorbereitet und das Verletzungsrisiko reduziert.

Faszien-YOGA: Dynamische Übungen aus dem Vinyasa Yoga und meditativer Yin Yoga vermischen sich mit aktuellen Erkenntnissen aus der modernen Faszienforschung. Ein Workout, das den Faszien regenerierende Impulse gibt, Spannungen und Verklebungen löst, Fehlhaltungen entgegenwirkt, die Körperwahrnehmung verfeinert, erfrischt, Stress abbaut und Gelassenheit schafft.

Fatburn-STEP ist der optimale Kurs, um dein Gewebe zu straffen und deinen gesamten Körper in Form zu bringen. Einfache Bewegungsabläufe werden zu einer leichten Choreographie kombiniert. Auf und mit einem Step wird vorrangig der Fettstoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein hoher Spaßfaktor ist garantiert.

Functional-Flexx: Mit unserem Flexx Kurs korrigieren wir die einseitigen Belastungen und Fehlhaltungen unseres Alltags. Mit gezielten Übungen bewirken wir ein Muskellängenwachstum, wodurch die Spannung in den Gelenken reduziert wird. Hierdurch steigern wir die Beweglichkeit und dämpfen verspannungsbedingte Schmerzen ein.

Indoor-Cycling / Fatburn Cycling ist ein ausdauerbetontes Intervalltraining auf speziellen Indoor-Fahrrädern zu motivierender und anheizender Musik. Jeder Teilnehmer kann seine Belastung selbst steuern, so dass sowohl Beginner als auch Fortgeschrittene in einem Kurs gemeinsam fahren können.

Pilates ist eine sanfte und wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Bei dem ganzheitlichen Programm wird vor allem die tiefliegende, schwächere Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke umgibt, trainiert. Verspannungen in Nacken- und Schulterbereich können durch das gezielte, präzise Training behoben werden.

Grit Athletic von Les Mills ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining, das explosive Sprungübungen, Kräftigungs- & Beweglichkeitsübungen kombiniert. Nur nach Rücksprache mit Trainer.

Rehasport ist ein vom Arzt verordneter und von den Krankenkassen unterstützter Gruppenfitnesskurs über 50 Trainingseinheiten. Hierbei wird der Körper gekräftigt und mobilisiert, um den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern.

Rücken-Fit ist ein Kurs zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur. Die gelenkstabilisierenden Strukturen werden gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert.

STEP & Dance ist ein Kurs, der durch das klassische Step-Aerobic inspiriert ist. Eine tänzerische Choreographie auf und mit dem Step trainiert den gesamten Körper, die Koordination, das Gleichgewicht und den Geist. Darüber hinaus wird der Fettstoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

YOGA bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und hat somit positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit. Tiefenentspannung, Atem- sowie Meditationsübungen werden mit gezielten Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen kombiniert. Yoga schafft Linderung bei Rückenschmerzen, chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst und Depressionen.

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus Tanz- & Aerobic-Elementen zusammensetzt. Zumba verführt jeden, nicht nur zum Tanzen, sondern zu purer Freude.

ÖFFNUNGSZEITEN

Fitness- & Gesundheitsstudio

Mo, Mi. und Do. 8-22 Uhr / Di. und Fr. 7-22 Uhr / Sa. und So. 9-18 Uhr

Sportpark Elz

Lattengasse 74 - 65604 Elz / Telefon: 0 64 31 / 52 52 5
Email: info@sportpark-elz.de / Internet: www.sportpark-elz.de