

# KURSPLAN | ECHTERDINGEN

STAND: 01.10.2022

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
9:00	FUNCTIONAL TRAINING			9:00	YOGA			9:00	FUNCTIONAL TRAINING	10:00	ZUMBA®
10:00	MOBILITY			10:15	TRX®			10:00	MOBILITY	11:00	STRONG NATION™
17:30	BBP	17:15	RÜCKENFIT	17:15	BBP	17:15	RÜCKENFIT	17:30	HOT IRON®		
18:15	ZUMBA® TONING	18:00	STRONG NATION™	18:00	ZUMBA®	18:00	PILATES				
19:15	ZUMBA®	19:00	TôsdôX®	19:15	HOT IRON®						
20:15	YOGA										

Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. An Feiertagen finden keine Kurse statt.

### BBP

Ein gezieltes Training für einen flachen Bauch, einen straffen Po und schlanke Beine.

### FUNCTIONAL TRAINING

Ein Intervalltraining, bei dem mit TRX®-Bändern, Kleinequipment und/oder dem eigenen Körpergewicht auf eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination hintrainiert wird. Functional Training bietet ein intensives Workout für sowohl Einsteiger als auch fortgeschrittene Sportler.

### HOT IRON®

Dieser Kurs ist ein Krafttraining, das sowohl Kraftausdauer, als auch Hypertrophie periodisch trainiert. Es besteht aus den Grundübungen mit der Langhantel und wird progressiv komplexer je nach Trainingsperiode. Einsteiger werden durch ein kombiniertes Techniktraining herangeführt, während sich Fortgeschrittene durch Komplexität und entsprechende Gewichtswahl auslasten können.

### MOBILITY

Mobility ist ein Beweglichkeitstraining, das unter Einsatz von Fasziertools und durch passive und aktive Dehnübungen, Verklebungen und Verhärtungen löst und die fasziale Ansteuerung verbessert. Das Ziel von Mobilitytraining ist es den Körper wieder in seinem vollen Bewegungsumfang nutzen zu können.

### PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Primär werden auch die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und aktiviert. Das Pilatestraining wird auf der Matte durchgeführt und kann mit speziellen Kleingeräten variabel gestaltet werden.

### RÜCKENFIT

Ein gezieltes und abwechslungsreiches Training zur Stärkung und Mobilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

### STRONG NATION™

Wiederholungen zählen hat ein Ende - Fang an, im Takt zu trainieren! STRONG Nation™ ist ein hochintensives Workout auf Basis von Musik, das dich motiviert, auch deine ehr-

geizigsten Fitnessziele zu erreichen. STRONG Nation™ kombiniert Körpergewichts-, Muskeltrainings-, Cardio- und plyometrische Trainingsübungen, die mit Originalmusik synchronisiert sind, die speziell für jede einzelne Bewegung entwickelt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik angetrieben und motiviert bis zur letzten Wiederholung.

### TRX®

Ganzkörper Workout mit hoher Intensität für jedes Leistungslevel. Eine Variationsvielfalt an Übungen um Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität gleichzeitig zu trainieren. Hier wird mit Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems trainiert.

### TōsōX®

Ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Power Fitnessgymnastik.

### YOGA

Ein Kurs der Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Durch gezielte Körper- und Atemübungen wird Energie aufgeladen. Der Körper wird gedehnt, gestreckt und gekräftigt, durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

### ZUMBA®

Ein Training bei dem Bewegung, Spaß und Musik im Vordergrund stehen. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten wird die Kondition verbessert, die Fettverbrennung angeregt.

### ZUMBA® TONING

Ein Training bei dem Bewegung, Spaß und Musik im Vordergrund stehen. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten wird die Kondition verbessert, die Fettverbrennung angeregt und der Körper wird gestrafft. Markant dabei ist der Einsatz der so genannten Zumba® Toning Sticks, kleine Hanteln, die den Trainingserfolg noch verstärken sollen.