

KURSPLAN | LEINFELDEN

STAND: 01.10.2022

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
								9:30	YOGA		
10:00	RÜCKENFIT			10:00	RÜCKENFIT			11:00	TRX®	11:00	ZUMBA®
										12:00	FUNCTIONAL TRAINING
18:00	TôSÔX®	18:00	CROSS-TRAINING 1 Functionalzone			18:00	HOT IRON®				
19:00	BBP	19:00	CROSS-TRAINING 2 Functionalzone	19:00	ZUMBA®	19:00	STRONG NATION™	19:00	FUNCTIONAL TRAINING		
20:00	MOBILITY			20:00	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.

CROSSTRAINING 1 EINSTEIGER

Beim Crosstraining 1 werden in Form eines Zirkeltrainings insbesondere Kraft und Ausdauer am Crosstower mithilfe von unterschiedlichstem Equipment und Körpergewichtsübungen gefördert. Trotz hoher Intensität sind die Bewegungsmuster für Trainierende jeden Levels mit einer gesunden körperlichen Verfassung zu bewältigen.

CROSSTRAINING 2 FORTGESCHRITTEN

Crosstraining 2 bietet einen auf den Einsteigerkurs aufbauendes Kraft- und Ausdauertraining, bei dem eine gewisse Basis an körperlicher Fitness und Trainingserfahrung vorausgesetzt wird. Auch hier wird am Crosstower mithilfe von zahlreichem Equipment in Form eines abwechslungsreichen Zirkeltrainings trainiert.

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 Faszientools 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.

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 ehrgeizigsten Fitnessziele zu erreichen. STRONG Nation™ kombiniert Körpergewichts-, Muskeltrainings-, Kardio- 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.

TôsoX®

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. Das Konzept ist sowohl für Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch für Profis.

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.

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 wegetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten wird die Kondition verbessert, die Fettverbrennung angeregt.