

# KURSPLAN | KORNWESTHEIM

STAND: 01.04.2023

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
9:00	RÜCKENFIT			9:00	MOBILITY					10:00	YOGA
		17:00	POWER WORKOUT					17:00	RÜCKENFIT		
18:00	TôsdôX®	18:00	PILATES	18:00	HIIT	18:00	PILATES	18:00	MOBILITY		
		18:00	CROSS- TRAINING 1 <small>Functionalzone</small>								
19:00	BBP	19:00	YOGA	19:00	BBP	19:00	ZUMBA®				
20:00	ZUMBA®			20:00	STRONG NATION™	19:00	CROSS- TRAINING 2 <small>Functionalzone</small>				

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 unterschiedlichem 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.

### HIIT

#### HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

Heißt Fett verbrennen, abnehmen, Muskeln aufbauen und Kondition verbessern. Das Training ist geprägt von kurzen und hochintensiven Intervallen von Belastungs- und Erholungsphasen. Das Training ist abwechslungsreich und fordernd.

### MOBILITY

Mobility ist ein Beweglichkeitstraining, das unter Einsatz von Faszien-Tools 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.

### POWER WORKOUT

Power Workout eignet sich wunderbar zum Abnehmen und Muskeln aufbauen. Sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene ist es eine großartige Möglichkeit das Training auf das nächste Level zu heben. Unsere top Trainerinnen und Trainer haben immer ihr geschultes Auge auf deiner Ausführung.

### RÜCKENFIT

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

### STRONG NATION™

Wiederholungen zählen hat ein Ende - Fange 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.

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

### 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.