

# DEIN NEUER KURSPLAN AB 15. APRIL 2016



NEU Alle ● Kurse sind für

DAS REGENERATIONSPROJEKT  
Nach Dr. Minsu Kim

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Raum 1	Raum 2/Fläche	Raum 1	Raum 2/Fläche	Raum 1	Raum 2/Fläche	Raum 1	Raum 2/Fläche	Raum 1	Raum 2/Fläche	Raum 1	Raum 2/Fläche	Raum 1	Raum 2/Fläche	
09:30		9:15 - 10:00 <b>Reha</b>	09:30 - 10:30 <b>BBP</b> Ladyfitness Team		09:30 - 10:00 <b>Body &amp; Mind</b>		09:30 - 10:30 <b>Zumba</b>	9:15 - 10:00 <b>Reha</b>	09:30 - 10:30 <b>Body Styling</b>						09:30
09:45	09:30 - 10:30 <b>Body Styling</b>														09:45
10:00															10:00
10:15															10:15
10:30	10:30 - 11:30 <b>Zumba</b>	10:00 - 11:30 <b>Hatha Yoga</b>	10:30 - 11:30 <b>Pilates*</b>	10:30 - 11:00 <b>Sling Fit</b> Ladyfitness Team	10:00 - 11:00 <b>Gesunde Mitte</b>		10:30 - 11:30 <b>BBP</b>	10:15 - 11:00 <b>Reha</b>	10:30 - 11:30 <b>Rücken Fit</b>	10:30 - 11:00 <b>Sling Fit</b>			10:05 - 11:05 <b>Body Styling</b>		10:30
10:45															10:45
11:00															11:00
11:15															11:15
11:30				11:15 - 12:00 <b>Reha</b>										11:05 - 12:00 <b>Bauch Intensiv</b>	11:30
11:45	11:30 - 12:30 <b>Rücken Fit</b>														11:45
12:00															12:00
12:15															12:15
12:30															12:30
12:45															12:45
13:00															13:00
14:00															14:00
15:00															15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
17:30							17:15 - 18:00 <b>Reha</b>								17:30
18:00															18:00
18:15	18:00 - 19:00 <b>Iron Workout</b>	18:00 - 18:30 <b>Bauch intensiv</b>	18:00 - 19:00 <b>Body Styling</b>	18:00 - 18:30 <b>Rücken Fit</b>	18:00 - 19:00 <b>Iron Workout</b>		18:00 - 19:00 <b>Dance Fit</b>	18:00 - 19:00 <b>Pilates**</b>	18:00 - 19:00 <b>Deep Work</b>						18:15
18:30				18:30 - 19:00 <b>Faszientraining</b> Ladyfitness Team			18:30 - 19:00 <b>Sling Fit</b>								18:30
18:45															18:45
19:00															19:00
19:15	19:00 - 20:00 <b>Cardio Toning</b>	19:00 - 20:00 <b>Indoor Cycling*</b>	19:00 - 20:00 <b>Zumba</b>	19:00 - 20:30 <b>Hatha Yoga</b>	19:00 - 20:00 <b>Step*</b>	19:05 - 20:00 <b>Rücken Fit</b>	19:00 - 20:00 <b>StepNTone</b>	19:15 - 20:15 <b>Indoor Cycling**</b>	19:00 - 20:00 <b>Rücken Fit</b>						19:15
19:30															19:30
19:45															19:45
20:00															20:00
20:15															20:15
20:30															20:30



## STRAFFUNG & KRAFT

### **Iron Workout**

Dieses schweißtreibende Kurskonzept ist ein kraftausdauerorientiertes Langhantelworkout für den ganzen Körper. 60 Minuten lang trainierst Du alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen. Mitreißende Musik, motivierende Instruktionen und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse!

### **Body Styling**

Wer träumt nicht von einem schönen Körper? In dieser Stunde arbeiten wir daran! Sämtliche Körperteile, wie Bauch, Beine und Po werden hier trainiert!

### **Bauch intensiv**

Hier wird nur der Bauch trainiert und bringt genau diesen in Form.

### **Cardio Toning**

Cardio Toning beschreibt ein intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Abnehmen und Muskeln stärken? Hier bist Du richtig!

### **deepWORK**

deepWORK ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin und

Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

### **StepNTone**

Einfache Schritte auf dem Step zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Der optimale Fettkiller für Bauch, Beine und Po!

### **Sling Fit**

Egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung oder Bekämpfung von Rückenschmerzen: Im Sling Fit schaffen wir euch erstmals ein dreidimensionales Training, das alltagsnahe sowie sportartspezifische Bewegungsmuster ermöglicht. Einzelne Muskeln werden

nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelkette beansprucht. Die Verbesserung des inter- und intramuskulären Zusammenspiels steht im Fokus.

### **BBP**

Wer die Problemzonen Bauch, Beine und Po kräftigen und straffen möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Ob mit Tubes, Kurzhanteln oder einfach nur mit dem eigenen Körpergewicht: im BBP-Kurs werden alle großen Muskelgruppen gezielt trainiert und gestrafft. Durch die Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur wird zudem noch deine Körperhaltung Schritt für Schritt verbessert! Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

## GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

### **Rücken Fit**

Die Wirbelsäule in Bewegung, ein Training um die Rückenmuskulatur zu stärken. Vorbeugen von Rückenschmerzen und Schulung der Körperwahrnehmung. Mobilisation und Dehnübung zur Prävention.

### **Body & Mind**

Beginne deinen Kurstag mit Body & Mind und finde deine innere Balance mit fließenden und stärkenden Bewegungen aus dem Fernöstlichen.

### **Pilates**

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Jede Übung wird mit entsprechender Atmung ausgeführt und findet aus der Körpermitte heraus statt. Die Haltung wird verbessert, indem auf sanfte Art die tieferliegenden Muskeln gekräftigt und gedehnt werden.

### **Hatha Yoga**

Hatha Yoga mit Anusara & Vinyasa Elementen - eine eher dynamische Yogarichtung, aber mit vielen, auch ruhigen Tiefenübungen. Muskuläre, organische und

mentale Energie werden hierbei gleichermaßen gestärkt. Und das Wechselspiel zwischen muskulärer Anspannung einerseits und Entspannung beim Dehnen und Loslassen in den Vor- und Rückbeugen andererseits fördern das körperliche und geistige Gleichgewicht, welches im Alltag so oft in „Disbalance“ gerät.

### **Gesunde Mitte**

Der Fokus liegt auf der Stärkung und Stabilisierung deiner Körpermitte; das Training von Bauch und Rücken wird mit Kleingeräten unterstützt.

### **Faszientraining**

Faszien sind das Bindegewebe des Körpers, deren Zustand eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden spielt. Sie reagieren auf Training und Stress. Es wird spezifisch gedehnt, gekräftigt und mobilisiert. Zur aktiven Selbstmassage nutzen wir Pilatesrollen und Tennisbälle um Verspannungen und Verklebungen im Bindegewebe zu lösen.

## AUSDAUER & DANCE

### **Zumba**

Zumba ist der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“ und stellt ein Tanz-/Fitness-Programm dar, dass von lateinamerikanischen Tänzen und Rhythmen inspiriert ist. So könnt ihr eure Pfunde mit einem Lachen auf dem Gesicht bei einem unserer energiegeladenen „Partys“ weg tanzen!

### **Indoor Cycling**

Ein herausforderndes und motivierendes Training auf Indoor-Rädern in der Gruppe. In einer Spinning-Stunde wird eine Strecke mit Hügeln, Bergen, Talfahrten etc. simuliert; das ganze natürlich mit Musik. Die individuelle Einstellung der Belastung ermöglicht für jeden die Teilnahme.

### **Step**

Du möchtest ein effektives Training für den Fettabbau und für die Kräftigung der Muskeln? Dann komm zu einem unserer Step-Aerobic-Kurse. Verschiedene Schritte und Techniken bringen dich an dein Ziel.

### **Dance Fit**

Das Dance-Workout zu mitreißenden Rhythmen! Einfache Tanzschritte, Bewegungsfreude die ansteckt und das Herzkreislaufsystem in Schwung bringt. Der Körper schwitzt, die Seele lacht und schreit nach mehr!

## REHA - KURSE

Alle Reha-Kurse bitte in Rücksprache mit dem ladyfitness Team nur mit ärztlicher Verordnung möglich.