

# KURSPLAN DURLACH

42 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.10.15

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
● 09.30 - 11.00 Yoga	● 09.30 - 10.30 Hot Iron™	● 09.30 - 10.30 BodyWorkout	● 09.30 - 10.30 CardioWorkout	● 09.30 - 10.30 Pilates	● 10.00 - 11.00 Zumba®	● 10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga
● 11.00 - 12.00 BBP	● 10.30 - 11.30 RückenGYM	● 10.30 - 11.30 Pilates	● 10.30 - 11.30 RückenGYM	● 10.30 - 11.30 BodyWorkout		● 11.30 - 12.30 CardioWorkout
● 17.00 - 18.00 BoxCamp	● 17.00 - 18.00 Pilates	● 17.30 - 18.00 Bauch intensiv	● 17.00 - 18.00 BodyWorkout	● 17.00 - 18.00 BBP	● 15.00 - 16.00 BodyWorkout	● 12.30 - 13.00 RückenGYM
● 18.00 - 19.00 LangHantelWorkout	● 18.30 - 19.30 Zumba®	● 18.00 - 19.00 CardioWorkout	● 18.00 - 19.00 RückenGYM	● 18.00 - 19.00 Zumba®	● 16.00 - 16.30 Cardiofit	
● 19.00 - 20.00 RückenGYM	● 19.30 - 20.30 deepWORK™	● 19.00 - 20.00 Pilates	● 19.00 - 20.00 LangHantelWorkout			
● 20.00 - 21.00 deepWORK™	● 20.30 - 21.30 Power Yoga	● 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga	● 20.00 - 21.00 deepWORK™			

## TRIGGERPOINT

● 19.00 - 19.20  
Triggerpoint

● 19.00 - 19.20  
Triggerpoint

● 19.00 - 19.20  
Triggerpoint

## TRX ZONE

● 18.00 - 18.30  
TRX

● 18.00 - 18.30  
TRX

● 18.00 - 18.30  
TRX

● 18.00 - 18.30  
TRX

● 10.30 - 11.00  
TRX

## HEALTH-KURSE

Der Schwerpunkt der Health-Kurse liegt auf der Verbesserung der allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

**RÜCKENGYM** — das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisation und Dehnung.

**PILATES** — Übungen werden ruhig, fließend und konzentriert im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Diese Kursform stärkt die Körpermitte, strafft und kräftigt die Muskeln und bringt Körper und Geist in Einklang.

**YOGA** — Yoga ist die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen, mit dem klassischen Ziel der Einswerdung mit dem Bewusstsein. Hierzu dienen meditative Formen, sowie Atemübungen und spezielle körperliche Übungen.

**VINYASA YOGA** — Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um den ganzen Körper bilden das Herzstück dieser ruhigen und dennoch dynamischen Yogastunde, die in einer Tiefenentspannung endet.

**TRIGGERPOINT** — Fasziales Training, das die Muskulatur geschmeidiger macht. Es dient zum Lösen von Verspannungen, Beseitigen von Verklebungen im Bindegewebe, zur Regeneration und Leistungssteigerung des Muskelsystems.

## CARDIO-KURSE

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training zum Fettabbau steht hier im Vordergrund. Die Gruppe und die Musik und nicht zuletzt der Instructor motivieren zum Erfolg.

**ZUMBA®** — „Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Chacha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

**STEP** — Auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) werden zur Musik verschiedene Choreografien mit reichlich Power durchgeführt.

**deepWORK™** — Ein Kursprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. An die sportlichen Grenzen gehen und darüber hinaus, ganz ohne Zusatzgewichte und ohne Choreografie. Das optimale und individuelle Training für Jeden!

**CARDIOWORKOUT** — Ausdauertraining: Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Vom klassischen Step und Aerobic, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop, Dancestyle und Tai-Bo-Elementen. Ein bunter Mix für Jeden.

## TONING-KURSE

Figur formen und straffen! Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining zur Musik mit Motivation und Spaß!

**HOTIRON™ / LANGHANTELWORKOUT** — ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

**BBP** — Bauch — Beine — Po — der Klassiker: speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der typischen „Problemzonen“, die übrigens auch Männer haben.

**BODYWORKOUT** — BodyWorkout kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln (Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder, Gewichtsmanschetten) gesteigert werden.

**BAUCH INTENSIV** — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

**TRX®** — Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

**POWER YOGA** — Power Yoga ist ein sehr kraft intensives Kursformat, bei dem sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert werden. Durch die Kombination von Posen, welche zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden, werden Körper und Geist trainiert und gestärkt.

**BOXCAMP** — Freue dich auf eine neue Art des Trainings, das sowohl deinen ganzen Körper als auch deinen Geist fordert und stärkt. Die Dynamik der Gruppe wird dich bei allen Übungen vom Seilspringen bis zum Sandsackboxen zusätzlich mitreißen und motivieren.

# DURLACH