


























GroupFitness - ab 12. August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 - 10:45 - Tanz 1 Body Complete Monica 	10:00 - 11:00 - Dojo 2 Body in Balance Doris 	10:15 - 11:15 - Tanz 1 BBP & Rückenfit Sabine 	10:00 - 11:00 - Dojo 2 Gesunder Rücken Marzena 	10:00 - 11:00 - Tanz 1 Body Complete Marzena 
16:30 - 17:15 - Dojo 2 Gesunder Rücken Anette 	15:30 - 16:15 - Dojo 2 Gesunder Rücken Sigrid 			17:30 - 18:30 - Tanz 1 Step Aerobic August 
18:30 - 19:30 - Turnhalle Body Power Claudia 	18:00 - 18:55 - Tanz 1 Body Complete Carmen 	18:30 - 19:30 - Turnhalle Power Workout Claudia 	17:30 - 18:25 Dojo 2 BBP & Rückenfit Monica 	
19:00 - 20:00 - Tanz 1 Zumba® August 	18:00 - 18:55 - Tanz 2 Zumba® Sentao August 	19:00 - 20:15 - Tanz 1 deepWORK® Doris  	18:00 - 19:00 - Tanz 1 Zumba® August 	Samstag
19:00 - 20:00 - Dojo 2 Body in Balance Doris 	19:00 - 20:00 - Turnhalle Zumba® August 	20:00 - 21:30 - Tanz 2 Yoga Dragan 	18:30 - 19:30 - Dojo 2 Fitnessboxen Claudia 	
	19:00 - 20:15 - Tanz 1 Pilates Carmen 	 motoricum® Ihr HTG-Gesundheitsstudio		
Alle Angebote finden ab drei Teilnehmer/innen statt.				

BBP & Rückenfit stärkt gezielt die Rumpfmuskulatur. Trainiert wird meist mit eigenem Körpergewicht, unterstützt wird das Training durch kleine Utensilien wie Therabänder, Tubes, Hanteln und Faszien Rollen.

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Body Complete stärkt und festigt die gesamte Muskulatur. Die Kombination aus Warm-Up, Kräftigung und Entspannung/Dehnung bietet ein umfangreiches und effektives Training für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene.

Body Power steht für ein anspruchsvolles, forderndes und effektives Training des gesamten Bewegungsapparates. Ziel des Kurses ist die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen durch gezielte Übungen, insbesondere die Verbesserung der Körperhaltung durch Stärkung der Rumpfmuskulatur. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht, teilweise unterstützt durch Hanteln, Stepper oder Therabänder.

Body in Balance ist ein sanftes Training, das vor allem die Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit fördert. Wir kombinieren Übungen aus dem Qi Gong, Pilates und Yoga zu fließenden „Bewegungsflows“. Die Übungen werden langsam und mit viel Konzentration ausgeführt. So wird neben der Tiefenmuskulatur auch die Körperwahrnehmung gestärkt, wodurch sich Seele und Geist wunderbar entspannen können. Diese Stunde ist auch für weniger trainierte Teilnehmer und Anfänger geeignet.

DeepWORK® ist ein energiegeladenes Trainingsprogramm. Es ist athletisch, anstrengend und einzigartig! Nach einem ruhigen Einstieg wechseln wir zwischen Cardio- und Kraft-, Sprung- und Atemübungen – immer nach dem Prinzip des Yin und Yang. Man kann sich auspowern und an seine Grenzen gehen, gleichzeitig abschalten und allen Stress loslassen. DeepWORK macht dich stark – körperlich und mental!

Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil, dennoch ist deepWORK® auch für weniger trainierte geeignet, da jeder Teilnehmer die Intensität des Trainings selbst bestimmen kann.

Fitnessboxen ist eine Kombination aus schweißtreibendem Konditions-/Ausdauertraining und Kick-/Boxelementen zu schneller, motivierender Musik. Wir trainieren barfuß auf Matten. Bei dem Ganzkörpertraining wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und max. 1 kg Hanteln gearbeitet. Es werden alle großen Muskelgruppen beansprucht und trainiert. Daraus resultiert u. a. eine Verbesserung der Kondition, eine bessere Körperhaltung sowie mehr Beweglichkeit und Koordination.

Gesunder Rücken führt hauptsächlich Übungen durch, die den Rücken stärken. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Warm-up, dann werden Übungen für die Rücken- und Bauchmuskeln durchgeführt, um muskuläre Dysbalancen und Fehlhaltungen auszugleichen. Dabei können auch Handgeräte zum Einsatz kommen.

Power Workout vereint die konditionellen Fähigkeiten in verschiedenen funktionalen Übungen, die mit hoher Intensivität trainiert werden. Eine Grundaussdauer sollte hier vorhanden sein.

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training ist darauf ausgerichtet, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln.

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Belastung des Trainings kann durch die Höhe des Steps verändert werden. Je höher die Plattform ist, desto intensiver fällt das Step Aerobic Training aus. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreographie wird begleitend auch der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers.

Yoga Kundalini beinhaltet als ein ganzheitlicher Weg neben Körper und Atemübungen und Meditationstechniken auch Wissen und Lehren für die wichtigsten Bereiche des Lebens. Kundalini Yoga will helfen, den Alltag gelassen und flexibel meistern zu können.

Zumba Sentao kombiniert Kraft- und Ausdauertraining und verbindet das alles mit leichten Tanz-Bewegungen. Zu ansprechender lateinamerikanischen Musik werden Bauch, Beine und Po zusätzlich mit Übungen auf und am Stuhl trainiert.

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Durch die fröhliche und ungezwungene Atmosphäre wird es allen Teilnehmern leicht gemacht, sich auf die Musik einzulassen. Hier wird vor allem die Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt.