

KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-10.00 Wirbelsäulengymnastik Gabi	09.00-10.00 Funktionelle Gymnastik Suad 😊	09.00-09.45 Aqua-Fitness Gabi	09.00-10.00 Pilates Esther 😊	09.00-09.45 Aqua-Fitness Gabi
10.00-11.00 Yoga Gabi	18.00-19.00 Pump it to the Limit Gabi 😊	10.00-10.45 Aqua-Fitness Gabi	09.30-10.15 Aqua-Fitness Suad/Sascha 😊	10.00-10.45 Aqua-Fitness Gabi
16.45-17.45 ZUMBA® Sabrina 😊	19.15-20.15 Step-Aerobic Gabi 😊	16.45-17.45 ZUMBA® Sabrina 😊	17.00-18.00 Yoga 😊 Gabi	17.45-18.30 Athletic Performance M. Pingpank 😊
18.00-19.00 Running Performance M.Pingpank 😊		18.00-18.45 Aqua-Power Suad/Sascha 😊	18.10-18.55 Power Intervall Sabrina 😊	
18.00-18.45 Aqua-Power Suad/Sascha 😊		19.00-19.30 Bauch intensiv Suad/Sascha 😊	19.00-20.00 SPINNING® Sabrina 😊	
18.00-19.00 Pilates Esther 😊		19.30-20.00 Moderne Rückenschule Suad/Sascha 😊	20.15-21.15 Yoga 😊 Gabi	
19.15-20.00 Core-Performance Suad/Sascha 😊				

KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...



Hinweise:

- **Orange** gekennzeichnete Kurse sind **Outdoor-Kurse**
- **Blau** gekennzeichnete Kurse sind **Aqua-Kurse** im Schwimmbad
- Mit 😊 gekennzeichnete Kurse können auch von Nicht-Mitgliedern gegen eine Kursgebühr i. H. v. 9,00 € bei Verfügbarkeit besucht werden
- Stand: 01.04.2017; Änderungen vorbehalten; tagesaktuelle Kursänderungen vgl. Startseite www.studio-b54.de)

KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...



Kursbeschreibung

Aqua-Fitness /

Aqua- Power

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft, Kondition und Beweglichkeit stehen hierbei im Vordergrund. Bei der Aqua-Fitness werden alle Muskelgruppen angesprochen und gezielt gekräftigt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht Sie beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System, was sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt. Dieses Training im Wasser eignet sich für alle, die ihre Fitness (Kraft, Ausdauer, Koordination) verbessern möchten und keine Scheu vor dem Wasser haben. Hinweis: Der Kurs „Aqua-Power“ ist die verschärfte Version von Aqua-Fitness 😊

Bauch-intensiv

Sie möchten eine straffe, starke und austrainierte Bauchmuskulatur?! Dann sind Sie hier genau richtig! Ein effektives Training aller Bauchmuskeln, um schneller Ihre Ziele zu erreichen. Auch die mitspielenden Muskeln, wie Rücken und Beine werden in diesem Kurs nicht vernachlässigt.

Step-Aerobic

Dieser Kurs kombiniert einfache und komplexe Schritte auf dem Step zu einer Choreographie. Der Einsatz von diversen Kleingeräten sorgt für abwechslungsreiches Kraftausdauertraining. Dieser Kurs eignet sich besonders, wenn sie eine Körperstraffung erzielen möchten.

Funktionelle

Gymnastik

Bei der funktionellen Gymnastik stehen die natürlichen Körperfunktionen im Vordergrund: Konstitution, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Diese Funktionen werden gestärkt und verbessert. Fehlhaltungen werden vorgebeugt. Die Übungen sind progressiv gestaltet (von leicht zu schwer) und werden auf die individuelle Körperfiness abgestimmt.

Core- Performance

Unsere Trainingsvariante zur Verbesserung der gesamten Körperstabilität und Koordination. Hierbei wird besonders die Muskulatur beansprucht, die als Verbindung zwischen Oberkörper und Unterkörper fungiert. Die Durchführung von komplexen Übungen um ganze Muskelketten zu beanspruchen, kennzeichnet diesen Kurs. Ein Core-Programm ist u.a. fester Bestandteil der deutschen Fußballnationalmannschaft.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskeln angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Training des sog. „Powerhouse“, die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die sog. Stütz- und Rumpfmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...



Power Intervall

Dieser Kurs bietet dir neben intensiven Kraftübungen, auch diverse Einheiten für mehr Ausdauer. Durch den Wechsel zwischen hohen und niedrigen Intensitäten und dem Einsatz unterschiedlicher Kleingeräten wie z.B. Langhanteln, ist Power Intervall nicht nur abwechslungsreich, sondern sorgt dafür, dass deine Fettverbrennung auf Hochtouren und dein Körper in Topform kommt.

SPINNING®

Wer gerne Fahrrad fährt, findet hier "seinen" Kurs. Einsteiger und Fortgeschrittene können optimal zusammen trainieren: Jeder bestimmt seine Intensität selbst. Man lässt sich vom Fluss der Musik davontragen und erlebt das einzigartige Spinning-Gefühl! Lernen Sie beim Spinning Ihre Ausdauer individuell zu steuern und zu dosieren.

WSG/

moderne

Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Training für den Rücken und hat einen hohen Gesundheitswert. Das gezielte Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Der Lohn: Rückgewinnung oder Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit, Schmerzfreiheit und Wohlbefinden.

Yoga

Gesund durchs Leben, wer möchte das nicht? Hierzu gehört mehr Kraft, innere Ausgeglichenheit und Ausdauer. Die Übungen haben eine positive Wirkung auf die Muskulatur (Lösung muskulärer Dysbalancen) und auf den Bewegungsapparat (Steigerung der Flexibilität). Der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Der Kurs wirkt auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen!

ZUMBA®

ZUMBA® ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes Tanz-Fitness-Programm. Die Choreografie verbindet Elemente u. a. aus Hip-Hop, Samba, Mambo sowie klassische Groupfitness-Elemente, wie z. B. Kniebeuge und Ausfallschritt. ZUMBA® basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und für jedermann geeignet.

Athletic Performance

Bei diesem Kurs stehen die motorischen Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit im Vordergrund. Der Einsatz von diversen Kleingeräten sorgt für eine abwechslungsreiche Trainingseinheit.

Pump it to the Limit

Durch den Einsatz der Langhantel können sowohl große Muskelgruppen als auch kleinere Muskelpartien trainiert werden. Pump it to the Limit eignet sich somit sehr gut zum Abnehmen. Die Mischung aus Kraft und Ausdauer lässt dich ordentlich ins Schwitzen kommen. Kleinere Choreographien erhöhen dabei den Spaßfaktor.