

# KURSPLAN STUDIO B54

Gemeinsam zum Ziel...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-10.00 Fit in die Woche Uta ☺	09.00-10.00 Funktionelle Gymnastik Suad ☺	09.00-09.45 Aqua-Fitness Suad/Sascha ☺	09.00-10.00 Pilates Esther ☺	09.00-09.45 Aqua-Fitness Suad/Sascha ☺
10.00-11.00 Yin Yoga Uta ☺		10.00-10.45 Aqua-Fitness Suad/Sascha ☺	09.30-10.15 Aqua-Fitness Suad/Sascha ☺	10.00-10.45 Aqua-Fitness Suad/Sascha ☺
16.45-17.45 ZUMBA® Sabrina ☺	18.00-19.00 Pump it to the Limit Sabrina ☺	16.45-17.45 ZUMBA® Sabrina ☺	17.00-17.55 Yin Yoga ☺ Uta	17.00-18.00 Athletic Performance M. Pingpank ☺
16.30-17.30 Lauf ABC M.Pingpank ☺	19.15-20.15 Circle Mix Sabrina ☺	18.00-18.45 Aqua-Power Suad/Sascha ☺	18.00-18.55 Power Intervall Sabrina ☺	18.10-19.10 SPINNING® Esther ☺
18.00-18.45 Aqua-Power Suad/Sascha ☺		18.00-18.55 High-Intensity Intervall Training Caterina ☺	19.00-20.00 SPINNING® Sabrina ☺	
18.00-19.00 Pilates Esther ☺		19.00-19.30 Core intensiv Suad/Sascha ☺	20.15-21.15 Yin Yoga ☺ Uta	
19.15-20.00 Core-Performance Suad/Sascha ☺		19.30-20.30 Yoga Stretch Caterina ☺		

# KURSPLAN STUDIO B54

## Gemeinsam zum Ziel...



## Hinweise:

- **Blau** gekennzeichnete Kurse sind **Aqua-Kurse** im Schwimmbad
- Mit 😊 gekennzeichnete Kurse können auch von Nicht-Mitgliedern gegen eine Kursgebühr i. H. v. 12,00 € bei Verfügbarkeit besucht werden
- Stand: 01.01.2018; Änderungen vorbehalten; tagesaktuelle Kursänderungen vgl. Startseite [www.studio-b54.de](http://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 😊

### Fit in die

### Woche

Sie möchten die Woche aktiv und ausgeglichen beginnen? Dann sind Sie bei dem ganzheitlichen Körpertraining genau richtig. Ein abwechslungsreiches Training mit verschiedensten Trainingsgeräten und Übungen für jeden Trainingstypen.

### Circle Mix

Dieser Kurs kombiniert einfache und komplexe Kraft- und Kraftausdauer Übungen im Zirkel System. Dieser Kurs garantiert Schweiß und Kalorienverbrauch!

### 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 / Core intensiv

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-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

### Lauf ABC

Lauf ABC Übungen zur Verbesserung Ihres Laufstiles. Des Weiterhin wird Ihre Ausdauer verbessert und ihre Koordination trainiert. Dieser Kurs ist grundsätzlich ein Outdoor Kurs.

# KURSPLAN STUDIO B54

## Gemeinsam zum Ziel...



### Power

### Intervall/HIIT

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.

### Yoga Stretch

### /Yin 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!  
Das gezielte Training zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben

### 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.