

Stadl Kursplan Winter 2020/2021



Montag 08:00 -22:00 Uhr	Dienstag 07:00 -22:00 Uhr	Mittwoch 08:00 – 22:00 Uhr	Donnerstag 07:00 – 22:00 Uhr	Freitag 08:00 – 22:00 Uhr	Samstag 09:00 – 15:00 Uhr
08:30 – 09:25 Uhr Zumba Rocio		08:30 – 09:10 Uhr Pilates Regina		08:30 – 09:15 Uhr Pilates Regina	
	09:00 Uhr – 09:45 Uhr REHA SPORT (Orthopädie)	09:15 – 09:45 Uhr Rücken Fit Regina	09:00 Uhr – 10:00 Uhr Qigong Martin	09:15 – 09:45 Uhr Faszien Training Regina	
09:30 – 10:15 Uhr Fit in die Woche Ralf		09:50 – 10:50 Uhr Jumping Fitness Antonia		09:50 – 10:35 Uhr REHA SPORT (Orthopädie)	09:30 – 10:15 Uhr Zumba Rocio
	10:00 – 10:45 Uhr REHA SPORT (Orthopädie)			10:40 – 11:30 Uhr Yoga Christian	
	16:00 – 16:45 Uhr REHA SPORT (Orthopädie)		17:00 – 17:45 Uhr REHA SPORT (Orthopädie)		Sonntag / Feiertag 09:00 – 15:00 Uhr
17:30 – 18:25 Uhr Step Aerobic Beginner Kai	17:30 – 18:15 Uhr Tabata Antonia				
		18:00 – 18:55 Uhr Pilates Regina	18:00 – 18:55 Uhr DrumstixX Antonia	18:00 – 18:55 Iron Fit Antonia	Kinderbetreuung: Mo: 09:00 – 12:00 Uhr 16:00 – 18:30 Uhr Mi: 09:00 – 12:00 Uhr 16:30 – 19:00 Uhr Do: 17:00 – 19:00 Uhr Fr: 09:00 – 12:00 Uhr
18:30 Uhr – 19:25 Uhr Step Aerobic Kai	18:15 – 19:00 Uhr Jumping Fitness Antonia				
	19:00 – 19:25 Uhr Sixpack Antonia	19:00 – 19:55 Uhr Rücken Fit Regina	19:00 – 19:55 Uhr Jumping Fitness Antonia		
19:30 – 20:25 Uhr Iron Fit Kai	19:30 – 20:25 Uhr Indoor Cycling Maria	20:00 – 20:55 Uhr Funktionelle Gymnastik Regina			
		20:00 – 20:45 Uhr REHA SPORT (Orthopädie)	20:00 – 20:45 Uhr Balance Antonia		*Kinderbetreuung am Vortag telefonisch an-/abmelden!

Kursbeschreibungen

Jumping Fitness: Das Power-Workout auf dem Trampolin mit Spaßfaktor. Hier sind 400 Muskeln im Einsatz; in 60 Minuten kannst du bis zu 1200 kcal verbrennen. Dein gesamte Körper wird gestärkt und geformt und die Fettverbrennung wird ordentlich angeheizt. Durch die speziell konzipierte Trampolinmatte ist das Training gelenkschonend und somit für jedermann geeignet.

Iron Fit: Kraft- und Koordinationstraining mit dem eigenen Körpergewicht und der Langhantel, das deine Muskeln zum Kochen bringt, die Fettverbrennung anregt und den Körper strafft.

DrumstixX: Das energiegeladene Trommel-Workout stärkt, formt und fordert alle Körperpartien und ist perfekt, um sich auszupeinern und ordentlich Dampf abzulassen. Deine Fettverbrennung wird angekurbelt, sowie dein Koordinationsvermögen und Rhythmusgefühl verbessert. Und ganz nebenbei werden die Kalorien weggerockt!

Sixpack: Intensives Bauchtraining, dass die Bauchmuskulatur garantiert auf Hochtouren bringt.

Fit in die Woche: Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining, das dich mit Spaß und Motivation in die neue Woche starten lässt.

Step Aerobic: Ausdauer und Koordination werden durch abwechslungsreiche Schrittkombinationen verbessert.

Tabata: Intensives Intervalltraining zur Steigerung deiner Ausdauerleistung und Kräftigung der Muskulatur.

Indoor Cycling: Radln über Berg und Tal. Ein gezieltes Ausdauertraining, bei dem du dein Herz-Kreislauf-System trainierst.

Zumba: Mit lateinamerikanischen Rhythmen schwungvoll fit werden und Körpergefühl und Ausdauer verbessern. Tanz dich fit – tanz dich glücklich!

Pilates: Ein kraftvoll-dynamisches Ganzkörpertraining, das Atemübungen, Koordination, Kraftübungen und Stretching harmonisch und sanft miteinander vereint.

Rücken Fit: Dieser Kurs beugt Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vor. Das Training stärkt deinen Rücken und erleichtert den Alltag.

Faszien Training: Optimale aktive Regeneration und intensives Training der Sehnen, des Bindegewebes und der Muskulatur. Der Muskelstoffwechsel wird verbessert, sowie deine Beweglichkeit.

Qigong: Das Gesunde im Menschen ist der Ansatzpunkt im Qigong – es gilt die Lebenskraft, das „Qi“, zu stärken. Verspannungen im Nacken und Schulterbereich werden schonend gelockert. Qigong ist zukunftsgerichtet und positiv und tut Körper und Geist gut.

Yoga: Körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Konzentrationsübungen. Ideal zum Lösen von körperlichen und geistigen Spannungen.

Balance: Vereint Elemente aus Yoga, Thai Chi und Pilates. Die sorgfältig strukturierte Abfolge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu fließender Musik erzeugt ein ganzheitliches, tiefenwirksames Workout, welches deinen Körper zu neuer Harmonie führt.

Reha-Sport: gesondert mit Rezept