

GYMNASTIKPLAN 2018

gültig ab 1. Dezember 2018

VORMITTAG

NACHMITTAG / ABENDS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Early Bird Yoga 07:00–07:55						
	Cantienica® 08:00–08:55	Bodystyling 08:30–09:25		Bauch, Beine, Po 08:00–08:55	Bodystyling 08:00–08:55		
	Haltungsturnen 09:00–09:55	Yoga 09:30–10:25	Rückengym 09:00–09:55	Aqua Gym 09:15–10:10	Yoga 09:00–09:55		
	Aqua Gym 10:00–10:55	Aqua Gym 09:30–10:25	Aqua Gym 10:00–10:55	Pilates 09:00–09:55		Bodystyling 10:00–10:55	
				Rückengym 10:00–10:55	Aqua Gym 10:00–10:55	Ashtanga Yoga 11:00–11:55	
							
	Pilates 16:30–17:25	Bauch & Rücken 16:30–16:55	Bauch & Beine 16:30–16:55	Stretching 17:00–17:25		Iron Pump 17:30–18:25	
	Rückengym 17:30–18:25	Bodystyling 17:00–17:55	Yoga 17:00–17:55	Yoga 17:30–18:25	Basic Step 17:30–18:25	Bauch & Rücken 18:30–18:55	Yoga 17:00–17:55
	Keiser Zirkel 18:00–18:55	Step Aerobic 18:00–18:55	Iron Pump 18:00–18:55	Keiser Zirkel 18:00–18:55	Pilates 18:30–19:25		Bodystyling 18:00–18:55
	Iron Pump 18:30–19:25	Aqua Gym 19:00 – 19:55	Aqua Gym 19:00 – 19:55	Bodyfit 18:30–19:25			Zumba 19:00–19:55
	Cardio-Boxing 19:30–20:25	Bauch Beine Po 19:00–19:55	Martial Training 19:00–19:55	Rückengym 19:30–20:25	Yoga 19:30–20:25		
		Pilates 20:00–20:55	Tôsô X 20:00–20:55				

20 Min. Einheit
 Aqua-Training
 Circle-Training im KEISER-Trainingsbereich



Aqua Gymnastik	Das Kräftigungsprogramm im Wasser. Ganzkörperübungen mit Wasserwiderstand ergeben eine gelenksschonende Trainingsform. Die Wirbelsäule wird durch den natürlichen Auftrieb im Wasser entlastet. Für alle bestens geeignet. Die Stunde wird mit oder ohne Hilfsmittel durchgeführt.
Martial Training	Ist ein abwechslungsreiches Kräftigungstraining mit Basic Movements der Martial Arts für den ganzen Körper mit besonderer Stärkung der Core Muskulatur.
Bauch Beine Po	Nach einem kurzen individuellen Aufwärmprogramm wird intensiv an den Problemzonen Bauch, Beine und Po gearbeitet.
Bauch Beine	In diesen 20 Minuten wird intensiv und abwechslungsreich an der Bauch- und Beinmuskulatur trainiert und im Anschluss gedehnt.
Bauch & Rücken	In diesen 20 Minuten wird intensiv und abwechslungsreich an der Bauch- und Rumpfmuskulatur trainiert und im Anschluss gedehnt.
Bodyfit	Ist ein Trainingskonzept, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gleichzeitig gezielt angesteuert. Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein geschult.
Bodystyling	Nach einem individuellen Aufwärmprogramm werden alle großen Muskelgruppen, wie Brust/Bauch/Rücken/Beine/Po gekräftigt. Sie formen Ihre Muskulatur mit diversen Hilfsmitteln und straffen somit Ihr Gewebe.
Cantienica®	Die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung erinnert Ihren Körper wieder an seine natürlichen Haltungs- und Bewegungsmuster. Das Training ist schonend, kann unabhängig von jeder Altersstufe, Geschlecht und Fitnessstadium durchgeführt werden. Aktive Entspannung und entspannte Aktivität aus der Kraft der Mitte – Ihrem Beckenboden! Das CANTIENICA®-Beckenbodentraining ist ein anatomisch absolut präzises und äußerst wirksames Training für die Muskulatur des Beckenbodens. Es dient zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Prostatabeschwerden (Organsenkungen, chronischen Rückenbeschwerden uvm.). Für Neukunden ist eine Einsteigerstunde oder ein Einführungsworkshop erforderlich.
Cardio-Boxing	Dieses Kraftausdauertraining ist eine Kombination aus einfacher Choreographie mit Basic Movements aus Boxen, Karate und anderen Kampfsportarten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Haltungsturnen	Richten Sie sich sanft in Ihrer stabilen Mitte auf. Finden Sie fest und sicher verankert zu neuer Beweglichkeit. Das ganzheitliche Training basiert auf kinesiologischen Grundsätzen und integriert die Zusammenhänge von Körper, Geist und Befindlichkeit des Menschen. Pilates Elemente runden das Training ab.
Iron Pump	Das Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainieren Sie alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen wie z. B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instruktionen und das Gewicht Ihrer Wahl spornen Sie zu Höchstleistungen an und sorgen sehr schnell für tolle Ergebnisse. Für Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene geeignet.
Keiser-Zirkel-Training	Das neue Luftdruck-gesteuerte Trainingssystem in Ihrem ALFA Sports & Spa. Ein abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training in verschiedenen Schwierigkeitsstufen unter Anleitung von unseren Personal-Trainern. Für Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene geeignet.
Zumba	Zumba vereint effektives Cardio-Training und eine riesige Portion Spaß am Tanzen. Zu heißen Rhythmen werden Ausdauer, Balance & Koordination verbessert. Die Fettverbrennung wird ordentlich angeregt.
Pilates	In dieser Stunde gehen statische und dynamische Bewegungen fließend ineinander über. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt (insbesondere die tief liegende Bauchmuskulatur sowie die Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule) und gleichzeitig gedehnt. Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining steigert sich Ihre Konzentration auf Ihr Körperzentrum und Ihre Atmung wird in Einklang gebracht.
Rückengymnastik	Durch spezielle Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken und Bauch erzielen Sie eine Verbesserung Ihrer Körperhaltung und Rumpfstabilität. Beugen Sie damit Rückenproblemen vor.
Step Aerobic & Basic Step	Diese Einheit ist ein effizientes Herz-Kreislauf-Training mit Schrittkombinationen auf dem Step, bei dem der Po und die Oberschenkelmuskulatur intensiv trainiert werden. Mit der motivierenden Musik kombiniert macht es richtig Spaß und Ihre Koordination wird gleichzeitig verbessert. Für Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene geeignet.
Stretching	Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend statisch gedehnt. Statisch bedeutet, dass die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Stretchen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig. Des Weiteren dient Stretching der Erwärmung. Die Muskulatur kann mit Hilfe eines gut durchgeführten Stretchingprogramms auf die eigentliche sportliche Belastung vorbereitet werden.
Tôso X – next level experience	Tôso X ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl von Kursformaten. Durch Tôso X Techniktrainings und herausfordernde, hochintensive X Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis an.
Yoga	Leichte, fließende Bewegungen, aktiv belebende Körperarbeit, sanfte Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie entspannende Momente der Ruhe fügen sich zu einem körperlichen Erlebnis. Besondere Aufmerksamkeit liegt beim Yoga auf der empfindsamen Körperwahrnehmung durch weiche Bewegungen, Atemrhythmus, Muskelkräftigung und Beweglichkeit.
Ashtanga Yoga	Ashtanga Yoga ist eine traditionelle und vielseitige Methode, mit der man den Körper stärkt und dehnt, gleichzeitig aber den Geist beruhigt und viel Energie gewinnt. Es ist ein körperlich anspruchsvoller Yogastil. Geeignet für Anfänger als auch Fortgeschrittene, da die Stunde langsam aufgebaut wird.