

# GYMNASTIKPLAN 2018

gültig ab 7. März 2019

VORMITTAG

NACHMITTAG / ABENDS

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

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



<b>Aqua Gymnastik</b>	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.
<b>Martial Training</b>	Ist ein abwechslungsreiches Kräftigungstraining mit Basic Movements der Martial Arts für den ganzen Körper mit besonderer Stärkung der Core Muskulatur.
<b>Bauch Beine Po</b>	Nach einem kurzen individuellen Aufwärmprogramm wird intensiv an den Problemzonen Bauch, Beine und Po gearbeitet.
<b>Bauch Beine</b>	In diesen 20 Minuten wird intensiv und abwechslungsreich an der Bauch- und Beinmuskulatur trainiert und im Anschluss gedehnt.
<b>Bauch &amp; Rücken</b>	In diesen 20 Minuten wird intensiv und abwechslungsreich an der Bauch- und Rumpfmuskulatur trainiert und im Anschluss gedehnt.
<b>Bodyfit</b>	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.
<b>Bodystyling</b>	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.
<b>Cantienica®</b>	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 Einstiegsstunde oder ein Einführungsworkshop erforderlich.
<b>Cardio-Boxing</b>	Dieses Kraftausdauertraining ist eine Kombination aus einfacher Choreographie mit Basic Movements aus Boxen, Karate und anderen Kampfsportarten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
<b>Haltungsturnen</b>	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.
<b>Iron Pump</b>	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.
<b>Keiser-Zirkel-Training</b>	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.
<b>Zumba</b>	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.
<b>Pilates</b>	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.
<b>Rückengymnastik</b>	Durch spezielle Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken und Bauch erzielen Sie eine Verbesserung Ihrer Körperhaltung und Rumpfstabilität. Beugen Sie damit Rückenproblemen vor.
<b>Step Aerobic &amp; Basic Step</b>	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.
<b>Stretching</b>	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.
<b>Tôsô X – next level experience</b>	Tôsô X ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl von Kursformaten. Durch Tôsô X Techniktrainings und herausfordernde, hochintensive X Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis an.
<b>Yoga</b>	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.