

Gesundheitssportkurse Winterprogramm

gültig ab 15.10.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
	07:00-08:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		07:00-08:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen	08:30-09:10 Beckenboden (Ilona)	07:00-08:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		07:00-08:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		07:00-08:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		09:15-10:15 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		09:15-10:15 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen
		08:30-09:10 WORLD JUMPING® (Petra)				08:30-09:10 WORLD JUMPING® (Petra)							
09:15-10:10 Bodyforming (Andrea)	09:15-10:10 Gesunder Rücken (Julija)	09:15-10:10 Fit & vital (Petra)	09:15-10:10 fle-xx (Petra B.)	09:15-10:10 Rücken-Mix (Ilona)	09:15-10:15 Indoor Cycling (Jürgen)	09:15-10:10 Bodyforming (Petra)		09:15-10:10 BBP-Pilates (Andrea)	09:00-10:10 Pump Workout (Victoria)			10:30-11:30 Sunday Special (Team)	
10:15-11:15 WORLD JUMPING® (Andrea)	10:15-11:15 fle-xx (Julija)		10:15-11:15 Yoga I (Sabine)	10:15-11:15 Zumba (Yirca)	Raum 3: 09:15-10:15 Pilates (Nathalie)		10:15-11:15 Qigong (Jane)	10:15-11:15 Zumba (Andrea)	10:30-11:30 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen			11:35-12:00 Stretch & Relax (Team)	10:30-12:00 Indoor Cycling Christoph
	11:30-12:30 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		11:30-12:30 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		10:15-11:30 Faszienyoga (Ilona)		11:30-12:30 Entspannung (Jane)				15:00-16:00 Cycling Team		
							16:00-17:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		16:00-17:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen	<p>Es können sich jederzeit durch personelle und auslastungsbedingte Gründe Änderungen im Kursprogramm ergeben. Es besteht kein vertraglicher Anspruch auf bestimmte Kursinhalte, -konzepte oder Kurszeiten. Beachten Sie bitte die clubinternen Aushänge, die Informationen auf der Clubwebsite und in der Handy-App.</p>			
	17:00-18:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen		17:00-18:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen	18:00-18:25 Bauch-Express (Sandra)	17:00-18:00 myride Cycling 10 Min. Warm-up vorab empfohlen								
18:30-19:25 Pump Workout (Michaela)		18:30-19:25 Rücken-Mix (Ilona)	18:30-19:25 deepWORK (Michael)	18:30-19:25 Power Step (Sandra)	18:20-19:20 Rückenpilates (Michael)	18:00-19:10 Yoga I (Ilona)		18:00-19:00 Body-Intervall (Sandra)					
19:30-20:30 Zumba (Michaela)	19:30-20:30 Indoor Cycling (Thomas)	19:30-21:00 Yoga I-II (Ilona)			19:30-21:00 Indoor Cycling (Christoph)	19:15-20:45 Yoga II (Ilona)			19:00-20:00 Indoor Cycling (Rena)				



Was ist was?

Kurs	Inhalt und Ziel	Intensität/Schwierigkeit			
Bauch-Express	Intensives Workout für den Bauch und die Rumpfmittle insgesamt.	moderat		intensiv	
Bodyforming	Besonders effektives Figurtraining mit Kombinationen aus Kraft- und Ausdauerübungen.	moderat			
Bootcamp (Outdoor)	Fordern des Total-Fitness-Workout an der frischen Luft in Überlingen a.R. mit und ohne Kleingeräte. Start und Ende immer im Club.	moderat		intensiv	
deepWORK	Athletisches, ganzheitliches Kraftprogramm mit dynamischen, funktionellen Bewegungsmustern mit Eigengewicht.	intensiv			
Body-Intervall	Intensive Kraft- und Ausdauerintervalle bringen Dich in Topform. Hier wirst Du Deine überflüssigen Energiereserven los.	intensiv			
Entspannung	Körper und Geist mit verschiedenen Entspannungstechniken zur Ruhe kommen lassen.	regenerativ			
Fit & vital	Vielseitiges Mischtraining (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) für die Ganzkörperfitness.	leicht		moderat	
Fle-xx	Spezielles Beweglichkeits- und Krafttraining für die Muskellänge und mehr Mobilität.	moderat			
Gesunder Rücken	Gesundheitsorientierte Rückengymnastik zur Stabilisierung und Mobilisation der Wirbelsäule.	moderat			
Indoor Cycling	Abwechslungsreiches Ausdauertraining auf speziellen High-Tech-Bikes.	Leicht	moderat		intensiv
MyRide Cycling	Indoor Cycling angeleitet durch ein virtuelles Programm über Leinwand.	Leicht	moderat		intensiv
WORLD JUMPING®	Fetziges Powertraining auf speziellen Trampolinen mit Balancegriff. Gelenkschonend und klasse für Dein Bindegewebe.	moderat			
Pilates	Kräftigungs- und Beweglichkeitsgymnastik nach speziellen Spannungs- und Atmungsprinzipien.	moderat		intensiv	
Power Step	Ausdauer- und koordinationsförderndes Aerobictraining auf/mit einer Stufe (Step).	moderat			
Pump Workout	Kraftausdauer- und Krafttraining mit Langhantel und dem eigenen Körpergewicht.	moderat		intensiv	
Qigong	Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.	regenerativ	leicht		moderat
Rücken-Mix	Gesundheitsorientiertes Rückentraining in einer Mischung mit Fittesselementen für den ganzen Körper.	moderat			
Step & Strength	Kombiniertes Figurworkout aus Stepaerobic plus Kräftigungsübungen.	moderat			
Sunday Special	Jeden Sonntag überrascht Sie ein anderer Kursleiter mit speziellen Kursinhalten für Figur, Fitness und Gesundheit.	regenerativ	leicht	moderat	intensiv
Yoga	Indische Philosophie, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen (Asanas) vereinigt. Für Körper, Geist und Seele.	Je nach Stufe (I: leicht, II: fortgeschritten) regenerativ bis intensiv			
Zumba	Fitnessprogramm, das Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert.	moderat			