

# Wöchentliches Fitnessprogramm



Gültig ab: 8. Januar 2018

Zeit/ Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vor- mittags		<b>Fit und aktiv</b> Nov. – März: Glaspalast Apr. – Nov.: Floschenstadion <b>09:15 – 10:35</b>		<b>Fit in den Morgen</b> Sportraum 1 <b>09:30 – 10:30</b>	
Nach- mittags/	<b>Body-Forming</b> Tanzsaal <b>16:00 – 17:00</b>	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Klostergarten Sporthalle Realschule <b>16:30 – 17:30</b>		<b>Power – Yoga</b> Tanzsaal <b>16:45 – 18:15</b>	<b>Surprise**</b> Tanzsaal <b>16:00 – 17:00</b>
	<b>Body-Forming</b> Tanzsaal <b>17:00 – 18:00</b>	<b>Crosstraining</b> Sportraum 1 <b>16:45 – 17:45</b>	<b>Rückenfit</b> Tanzsaal <b>17:00 – 18:00</b>	<b>Fitness- gymnastik</b> VfL Sportwelt <b>16:50 – 17:50</b>	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Klostergarten Sporthalle Realschule <b>16:30 – 17:30</b>
	<b>Rowing</b> Bananas Tel. 07031/4901865* <b>17:30 – 18:30</b>	<b>Rückenfit</b> Tanzsaal <b>16:50 – 17:50</b>	<b>World Jumping</b> Gym-24 Tel. 07031/4144155* <b>17:00 – 18:00</b>	<b>Pilates</b> Sportraum 2 <b>17:15 – 18:15</b>	<b>Surprise**</b> Tanzsaal <b>17:00 – 18:00</b>
	<b>Core Training</b> SVB Paladion <b>18:00 – 19:00</b>	<b>Nordic Walking</b> Klostergarten Sporthalle <b>17:00 – 19:00</b>		<b>Indoor Cycling</b> Gym-24 Tel. 07031/4144155* <b>17:30 – 18:30</b>	
	<b>Indoor Cycling</b> VfL Sportwelt Tel. 07031/706520* <b>18:00 – 19:00</b>	<b>Indoor Cycling</b> SVB Paladion Tel.: 07031/677930* <b>17:30 – 18:30</b>	<b>Body-Forming</b> Tanzsaal <b>18:00 – 19:00</b>	<b>Hot Iron</b> VfL Sportwelt Tel. 07031/706520* <b>17:50 – 19:00</b>	
Abends	<b>Ski/Fitness- gymnastik</b> Tanzsaal <b>18:00 – 19:00</b>	<b>Taijquan</b> Fortgeschritten Sportraum 2 <b>18:00 – 19:00</b>	<b>ZEN-Training</b> VfL Sportwelt <b>18:00 – 19:00</b>		
	<b>Zumba</b> Tanzsaal <b>19:00 – 20:00</b>	<b>Boxfitnes</b> <b>Fortgeschritten</b> Sportraum 1 Nur nach Anmeldung <b>19:00 – 20:30</b>	<b>Qi Gong</b> <b>Fortgeschritten</b> VfL Sportwelt <b>19:00 – 20:00</b>		
	<b>Indoor Cycling</b> Bananas Tel. 07031/4901865* <b>19:00 – 20:00</b>				

■ Kurse, die am Niederen Wasen angeboten werden

■ Kurse, die in einem unserer Kooperationsstudios oder einer Sporthalle stattfinden

\* telefonische Gerätereservierung erforderlich ab 8 Uhr

\*\* Die Monatsprogramme für Surprise finden Sie immer zeitnah online auf unserer Spartenseite

## Kursbeschreibung

### Body-Forming

Ein gezieltes Kräftigungstraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Unter Verwendung verschiedener Trainingsgeräte wird die Haltung verbessert, eine gleichmäßige Muskeldefinition gefördert und das Bindegewebe gestrafft.

### Boxfitness (Fortgeschritten)

Boxfitness kombiniert Varianten des Zirkeltrainings mit klassischen Elementen des Boxtrainings. Übungen wie Seilspringen, Liegestütz und Schlagtraining am Boxsack sind bei diesem Training nicht wegzudenken.

### Core Training

Es dient der Verbesserung der Rumpfkraft, Stabilität und Kraftausdauer. Dabei werden funktionell ganze Muskelschlingen trainiert und Fähigkeiten wie Flexibilität, Agilität und Beschleunigung aufgebaut. Ein optimales und vielseitiges Ganzkörpertraining.

### CrossTraining

CrossTraining ist ein hochintensives Kraft- und Ausdauertraining, welches auf alt bekannten, funktionellen Trainingsformen und Gerätschaften aufbaut. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie als Teilnehmer absolut gesund und fit sind. Des Weiteren sollten Kniebeuge und Liegestütz zu Ihren Lieblingsübungen gehören.

### Fit in den Morgen

Ein Mix von Kräftigungs-, Dehn- und Beweglichkeitsübungen erwartet Sie.

### Fit und Aktiv

Eine bunt gemischte Gruppe erwartet Sie, um gemeinsam und mit viel Spaß Sport zu treiben. Das Angebot geht von Laufen und Schwimmen über Gymnastik bis hin zu Zirkeltraining und der Möglichkeit zur Sportabzeichenabnahme.

### Fitmix 45+

Dieses Programm richtet sich an unsere sportlichen Mitglieder ab 45 Jahren. Sie erwartet ein intensives Sportkursprogramm mit dem Fokus auf funktionales Kraft- und Ausdauertraining.

### Fitnessgymnastik

Ein vielfältiges und intensives Ganzkörpertraining, das sowohl Kraft als auch Ausdauer miteinander verbindet. Mit verschiedenen Trainingsgeräten werden alle Körperpartien gestärkt und in Form gebracht.

### Hot Iron

Kraftausdauertraining mit einer Langhantelstange bei dem alle Hauptmuskelgruppen trainiert und definiert werden. Man bekommt keine Muskelpakete, sondern einen fitten und sichtbar trainierten Körper. Hot Iron verbessert außerdem die Haltung und stärkt die Knochen.

### Indoor Cycling

Zu mitreißender Musik absolvieren Sie ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining auf einem speziellen Indoor-Bike. Unter Anleitung eines qualifizierten Trainers simulieren Sie Radstrecken mit unterschiedlichen Schwierigkeiten.

### Nordic Walking

Nordic Walking ist die ideale Einstiegssportart in ein regelmäßiges Ausdauertraining. Durch Unterstützung mit speziellen Stöcken wird das Walking-Training um 40 Prozent effektiver. Auch Untrainierte und Übergewichtige können in dieser Sportart auf ideale Weise ihre Ausdauer trainieren. Bitte bringen Sie Nordic Walking Stöcke zum Training mit.

### Pilates (Fortgeschritten)

Dehnen und Kräftigen - die zentralen Elemente von Pilates. Pilates trainiert besonders die Rumpfmuskulatur (Bauch, Beckenboden und Rücken), so dass Aufrichtung und Stabilität der Körpermitte sowie der Wirbelsäule gefördert werden. Pilates verbessert die Körperhaltung, kräftigt die Muskulatur, erhöht die Beweglichkeit und entspannt den Körper.

### Qi Gong (Fortgeschritten)

Qi Gong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die vielfältige Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden beinhaltet. Hierbei werden Gesundheit und Wohlbefinden gefördert. Es soll Krankheiten vorbeugen, das Immunsystem stärken und ebenfalls zur Entspannung und Stressreduktion beitragen.

### Rowing

Rowing, wie das Ergometerrudern auch genannt wird, ist durch die Entlastung vom Eigengewicht und den Roll-Sitz ein ideales Trainingsmedium für alle Menschen. Als klassische Kraftausdauer-Sportart ist beim Rudern der Krafteinsatz aller großen und wichtigen Muskelgruppen zu sehen. Bauch und Rückenmuskulatur werden zusätzlich beansprucht, koordinative Aspekte werden geschult und es kann individuell trainiert werden.

### Rückenfit

Stärken Sie Ihren Rücken mit gezieltem Muskel- und Beweglichkeitstraining. Inhalte dieses Kurses sind kräftigende Übungen zur Rumpfstabilisation, Mobilisation der Wirbelsäule und Übungen zur Körperwahrnehmung. Das Programm Rückenpower stellt eine Intensivierung der Übungen dar.

### Surprise

Hier wird jede Woche ein anderer Kursinhalt angeboten. Für diese Kurse wird monatweise ein Plakat auf der Homepage veröffentlicht.

### Taijiquan (Fortgeschritten)

Taijiquan ist eine chinesische Kampfkunst mit gesundheitsfördernden Aspekten. Im Taiji wirkt die Lebenskraft als Kraftquelle. Durch Taijiquan werden Muskelverspannungen gelöst, Gelenke mobilisiert und die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlfühl und bewirkt eine mentale Entspannung.

### WSG/Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulentraining ist ein optimales Training für den Rücken. Durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen erschläft die Rückenmuskulatur, was zu Verspannungen und Schmerzen führt. Bei der Wirbelsäulengymnastik werden gezielte Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen durchgeführt, die zu einer Kräftigung der Rückenmuskulatur und einer Verbesserung der Elastizität führen. Verkrampfungen werden gelöst und die Körperhaltung verbessert sich, bestehende Beschwerden können dadurch gelindert werden.

### ZEN-Training

ZEN-Training kräftigt gezielt die gesamte Muskulatur, schult das Konzentrations- und Koordinationsvermögen und wirkt darüber hinaus vorbeugend gegen Rückenbeschwerden. Des Weiteren erlernen Sie Entspannungstechniken mit denen Sie Stresssituationen im Alltag besser bewältigen können. Ablauf: Aufwärmen mit Übungen aus dem bewegten Chi Gong; Kräftigungsübungen, besonderer Wert wird hier auf die Verbindung der Bewegung mit der Atmung gelegt; Stretching, integriert in den Übungsablauf. Eine geführte Entspannung (kurze ZEN-Entspannung, ca. 10 Minuten). Das ZEN-Training ist von der Intensität her zu vergleichen mit Body-Forming.

**WORLD JUMPING** – der Mega-Fitness Trend ist ein neuartiges, dynamisches Fitness-Trainingsprogramm – ausgeführt auf speziell entwickelten Trampolinen. Verlieren Sie pro Stunde 1400 Kcal und haben Sie viel Spaß dabei! Medizinisch wertvoll ist der hervorragende Trainingseffekt auf die Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens sowie auf das Herz- und Kreislaufsystem - auf eine gelenkschonende Art wie es sonst nicht möglich ist!

### ZUMBA®

**ZUMBA®** ist ein mitreißendes und effektives Workout für Jedermann. Durch die Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und Fitnessübungen wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Mit einfachen Schrittkombinationen tanzen Sie sich fit. Für ZUMBA® Fitness muss man nicht tanzen können, sondern nur Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen.