















Gültig ab dem:
9. Januar 2012

KURSPLAN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|---|--|---|---|
| 09:15 - 10:30 Yoga  Alle | 09:15 - 10:00 Energy-Pilates Alle | 09:15 - 10:15 TotalBodyConditioning Alle | 09:15 - 10:00 Power Workout Alle | 9:15 - 10:15 Bauch & Rücken Alle | | |
| | 10:15 - 11:00 SpinBike  Alle | 10:30 - 11:15 Prävention Haltung u. Bewegung Alle | 10:15 - 11:00 SpinBike  Alle | | | 10:15 - 11:15 SpinBike  Alle |
| | | | | | 14:00 - 15:15 Yoga  Alle | 10:30 - 11:30  |
| | | | | | 15:30 - 16:30 Prävention nach Aushang Alle | |
| | 17:30 - 18:25  Yoga für den Rücken Alle | | | 17:30 - 18:30 Prävention Haltung u. Bewegung Alle | | |
| 18:10 - 18:40 BBP X-Press Alle | | | | 17:30-18:30 FunBike  Alle | | |
| 18:45 - 19:40 Cardio Step M | 18:30 - 19:25 Aerobic Moves M | 18:30 - 19:25 BBP & Flexibar Alle | 18:30 - 19:25 Hot Iron2 Alle | | | |
| 18:45 - 19:30 SpinBike  Alle |  19:30 - 20:30 Body Workout Alle | 19:00 - 20:00 SpinBike  Alle | 19:30 - 20:00 Bauch Pur Alle | | | |
|  19:45 - 20:30 Energy-Pilates Alle | | 19:30 - 20:30  | 20:05 - 20:50 SpinBike  Alle | | | |

Neue Zeit!



Sports UP
Fitness- und Gesundheitszentrum

Lila Umrandung = diese Kurse sind Präventionskurse nach § 20 Abs. 4 SGB V
Graue Umrandung = Gruppenradfahren Kursraum II

BODYMIND

Energy Pilates

Durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates werden alle Muskeln effektiv gekräftigt und in diesem „Wohlfühl Kurs“ wird gleichzeitig der Geist entspannt. Die Teilnehmer erfahren den Körper besser und erlangen ein gesteigertes Körperbewusstsein. Lassen sie sich hier in einem „Wellness Kurs“ zu neuer Energie bringen.

Yoga

Der richtige Kurs für alle die das traditionelle klassische Yoga kennenlernen wollen. Körperübungen (Asanas) helfen, die Muskulatur zu kräftigen und fördern die Beweglichkeit. Verschiedene Atemtechniken, Entspannungsübungen und Mentaltraining geben geistige Ruhe und Klarheit.

Yoga für den Rücken

Für alle die Rückenbeschwerden vorbeugen oder lindern möchten. Körperübungen (Asanas) zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule, aber auch einfache Übungen, die man leicht in den Alltag integrieren kann, in Verbindung mit Atmung, Mentaltraining und Entspannung

CARDIO / SPORTS & ATHLETICS

BBP X-Press

Schwerpunktgymnastik für die Bereiche Bauch, Beine und Po. In 30 Minuten intensiv an diesem wichtigen Kernbereich arbeiten.

Power Workout

Ein spezielles, forderndes Workout ohne Musik in dem Kraftausdauer & Tiefenmuskulatur trainiert werden und an der Stabilisierung des Körpers gearbeitet wird.

Bauch & Rücken Pur

30 Minuten intensives Training für die Rumpfmuskulatur - Schwerpunkt Bauch & Rücken

Total Body Conditioning

Nach einem intensiven Warm up folgen Kräftigungsübungen (für 6 - 8 verschiedene Muskeln) mit Hilfsmitteln (Body-Bars, Tubes etc.) in Kurzintervallen in Zirkelabfolge. Zum Schluss bringt das Cool Down den Puls wieder nach unten.

Cardio STEP

In diesem Kurs wird der Cardioteil mit dem Step gestaltet. Die Schritte werden zu abwechslungsreichen Choreographien zusammengestellt.

ZUMBA

Für ZUMBA® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend

Hot IRON®

Ein effektives und vor allem unkompliziertes Ganzkörpertraining. Trainiert wird mit einer Hantelstange und Gewichtsscheiben unterschiedlicher Größe. Um den optimalen Trainingseffekt zu erzielen, bleiben die Übungen über 8-12 Wochen identisch.

Aerobic Moves

Ein Herz-Kreislauftraining das Spaß macht und motiviert. Verschiedene Aerobic Schritte werden zu Choreographien zusammengestellt. Der Aerobicteil erhöht die Sauerstoffaufnahme und verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Flexibar

Mit dem FLEXI-BAR® kann die Tiefenmuskulatur, die den Rücken schützt und stützt, auf einfache Art und Weise gekräftigt werden und bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Durch die Kombination mit anderen Kräftigungsübungen entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

Rückenfit

Zum Vorbeugen oder Beheben von Rückenproblemen bieten wir eine funktionelle Wirbelsäulengymnastik an. Mit einer gezielten Übungsauswahl wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und der aktive Haltungsapparat gekräftigt. Somit werden Bänder, Gelenke und Bandscheiben entlastet und Beschwerden können gelindert werden.

PRÄVENTION

Haltung & Bewegung

Immer mehr Menschen klagen über Rückenschmerzen oder andere Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates. Mit einer funktionellen Wirbelsäulengymnastik wollen wir dieser Problematik vorbeugen und/oder das ein oder andere Problem beheben. Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit & der Halte- und Stützapparat wird gekräftigt.

Dieser Kurs ist eine Maßnahme zur Primärprävention und wird von vielen Krankenkassen unterstützt!

INDOOR CYCLING

SpinBike

Das motivierende Radtraining in der Gruppe auf Indoor Rädern! Stärkt besonders effektiv das Herz-Kreislaufsystem. Auch perfekt für alle diejenigen, die Kalorien verbrennen wollen.
Der große Vorteil beim IndoorBiken ist:

Jeder Interessierte kann mitmachen!

STUDIO ETIKETTE:

Bitte beachten Sie folgende Regeln.

An einem Kurs teilnehmen bedeutet - Training in einer Gruppe. Darunter ist nicht nur ein Nebeneinander, sondern auch ein Miteinander zu verstehen um effektiv, sicher und mit Freude zu trainieren.

1. Trainieren Sie nicht nach Ihrem eigenen Programm bzw. nach Ihren eigenen Vorstellungen. Dies kann zu Verletzungen führen, ist unhöflich und lenkt den Trainer und die anderen Teilnehmer ab. Falls Sie verletzungsbedingt den Übungen nicht folgen können, so teilen Sie dies dem Trainer mit.
2. Seien Sie pünktlich! Alle Kurse beginnen mit Aufwärmübungen, die die Leistungsbereitschaft verbessern und das Verletzungsrisiko senken. Das Aufwärmen ist wichtig um Verletzungen zu vermeiden. Sollten Sie zu spät sein, wärmen Sie sich auf, bevor Sie am Kurs teilnehmen! Plätze können nicht reserviert werden. Nehmen Sie Rücksicht auf den Trainingsplatz anderer Teilnehmer und verdrängen Sie niemanden von seinem Platz!
3. Reduzieren Sie Ihre Unterhaltungen während der Stunden auf ein Minimum!
4. Trainieren Sie nicht barfuss! Bitte tragen Sie *feste Sportschuhe* (besser: spezielle Aerobicschuhe). Ein Handtuch als Unterlage ist ein hygienisches Muss.
5. Das Tragen von Straßenbekleidung (auch Straßenturnschuhe) ist im Trainingsraum nicht gestattet. Taschen und andere Gegenstände haben im Trainingsraum nichts zu suchen.
6. Bitte legen Sie Matten, Trainingsgewichte oder andere Utensilien, die Sie benutzt haben, nach Gebrauch an ihren ursprünglichen Platz zurück.
7. Wenn Übungen auf der Matte durchgeführt werden - verwenden Sie bitte aus hygienischen Gründen *unbedingt ein Handtuch* als Unterlage.
8. Das Trinken vor, während und nach dem Training nicht vergessen - allerdings bitte immer aus einer Plastikflasche, da aus Sicherheitsgründen *keine Glasflaschen oder Gläser* im Kursraum erlaubt sind!
9. Gesundheitliche Probleme und/oder eine bestehende Schwangerschaft teilen Sie bitte vor Kursbeginn dem Trainer mit!

KURSE FINDEN AB 3 TEILNEHMER STATT!

Das Sports Up Team wünscht viel Spaß!