

GÜLTIG AB 02. DEZEMBER 2024

# KURSP PLAN

KURSANGEBOT VOHWINKEL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 Uhr 60 min YOGA FIT		09:00 Uhr 45 min WORKOUT	10:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL WORKOUT	09:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	10:00 Uhr 60 min YOGA FIT	
11:00 Uhr 60 min YOGA RELAX		09:45 Uhr 30 min BELLY FIT	11:00 Uhr 60 min WIRBELSÄULE	10:00 Uhr 60 min BOP	11:00 Uhr 60 min YOGA RELAX	
		10:15 Uhr 45 min BOP				
	16:30 Uhr 60 min YOGA BASIC					
18:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	17:30 Uhr 60 min YOGA VINYASA	17:30 Uhr 30 min BOP	18:00 Uhr 60 min STEP II			
19:00 Uhr 60 min POWER WORKOUT	18:30 Uhr 30 min BELLY FIT	18:00 Uhr 30 min ZUMBA	19:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	18:30 Uhr 30 min BELLY FIT		
20:00 Uhr 30 min YOGALATES	19:00 Uhr 60 min POWER WORKOUT	19:30 Uhr 30 min MOBILITY	20:00 Uhr 45 min LATE NIGHT WORKOUT	19:00 Uhr 60 min POWER WORKOUT		
	KG* 18:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 18:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	

KURSANGEBOT LICHTSCHEID

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr 60 min BODY WORKOUT		08:00 Uhr 60 min BOP	09:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	10:00 Uhr 60 min YOGA BASIC	10:00 Uhr 60 min WORKOUT	10:00 Uhr 30 min BELLY FIT
10:00 Uhr 60 min BACK FIT		09:00 Uhr 60 min YOGALATES	10:00 Uhr 60 min BOP	11:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	11:00 Uhr 60 min BOP	10:30 Uhr 60 min WORKOUT
		10:00 Uhr 30 min YOGA FLEX			12:00 Uhr 60 min YOGA PILATES	11:30 Uhr 60 min ZUMBA
					14:00 Uhr 60 min STEP II	12:30 Uhr 30 min FASZIEN WORKOUT
					15:00 Uhr 60 min STEP III	
18:00 Uhr 60 min WORKOUT	18:30 Uhr 30 min STRONG NATION	18:00 Uhr 60 min BACK FIT		17:30 Uhr 30 min CARDIO WORKOUT	! nur am letzten Samstag im Monat	
19:00 Uhr 60 min YOGA FLEX	19:00 Uhr 60 min CARDIO DANCE	19:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	18:30 Uhr 60 min ZUMBA	18:00 Uhr 60 min KICK'N BOX		
	20:00 Uhr 30 min MOBILITY	20:00 Uhr 60 min KICK'N BOX	20:00 Uhr 60 min ZUMBA TONING	19:00 Uhr 45 min CORE & MOBILITY		
	KG* 12:00 Uhr 60 min AKTIV & GESUND				KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet im Kursraum statt	
	KG* 17:30 Uhr 60 min TABATA		KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.			

KURSANGEBOT ELBERFELD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr 45 min BOP	10:00 Uhr 60 min BODY WORKOUT	09:30 Uhr 60 min WIRBELSÄULE	10:00 Uhr 60 min CARDIO WORKOUT	10:00 Uhr 45 min WORKOUT		
09:45 Uhr 45 min PILATES	11:00 Uhr 60 min BACK FIT	10:30 Uhr 60 min ZUMBA GOLD	11:00 Uhr 60 min BOP	10:45 Uhr 45 min BOP		
10:30 Uhr 45 min FASZIEN WORKOUT		11:30 Uhr 60 min PILATES		11:30 Uhr 30 min BELLY FIT	12:00 Uhr 60 min WEEKEND WORKOUT	11:00 Uhr 60 min WORKOUT
	17:00 Uhr 60 min WIRBELSÄULE		17:00 Uhr 60 min YOGA BASIC	16:30 Uhr 30 min STRONG NATION	13:00 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	12:00 Uhr 60 min STEP I
18:00 Uhr 60 min STEP II	18:00 Uhr 60 min LANGHANTEL WO	18:00 Uhr 60 min BELLY & BOOTY FIT	18:00 Uhr 60 min YOGA VINYASA	18:00 Uhr 30 min MOBILITY & STRETCH	14:00 Uhr 30 min BALANCE & STRETCH	13:00 Uhr 60 min CORE WORKOUT
19:00 Uhr 60 min BODY WORKOUT	19:00 Uhr 60 min ZUMBA	18:30 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	19:00 Uhr 60 min WORKOUT	18:30 Uhr 60 min YOGA BASIC		
20:00 Uhr 45 min FASZIEN WORKOUT	20:00 Uhr 60 min PILATES	19:30 Uhr 60 min YOGALATES	20:00 Uhr 60 min ZUMBA	19:30 Uhr 60 min YOGA VINYASA		
					KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	
KG* 17:30 Uhr 30 min SLING TRAINING				KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		
KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 18:00 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.				

KURSANGEBOT GASKESSEL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr 60 min WORKOUT	09:00 Uhr 60 min WORKOUT	10:00 Uhr 30 min YOGA FIT	10:00 Uhr 60 min WORKOUT			
10:00 Uhr 60 min YOGALATES	10:00 Uhr 60 min BACK FIT	11:30 Uhr 30 min YOGA RELAX	11:00 Uhr 60 min PILATES		13:00 Uhr 45 min CORE WORKOUT	
			16:30 Uhr 60 min PILATES		13:45 Uhr 15 min KICK'N BOX ESSENTIALS	
			17:30 Uhr 60 min YOGA		14:00 Uhr 60 min KICK'N BOX	15:30 Uhr 60 min BOP
17:30 Uhr 60 min SHAPE & TONE	18:30 Uhr 30 min CARDIO WORKOUT	17:30 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	18:30 Uhr 30 min MUSCLE WORKOUT	17:00 Uhr 60 min BOP		16:30 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT
18:30 Uhr 60 min MUSCLE WORKOUT	19:00 Uhr 60 min WORKOUT	18:30 Uhr 45 min HIIT	19:00 Uhr 60 min POWER WORKOUT	18:00 Uhr 90 min YOGALATES		
19:30 Uhr 30 min BALANCE & STRETCH	20:00 Uhr 30 min BELLY FIT	19:15 Uhr 30 min BALANCE & STRETCH	20:00 Uhr 30 min BACK FIT			
					KG = KLEINGRUPPENKURS *Findet in der Functional Area statt	
KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.		KG* 17:30 Uhr 60 min FUNCTIONAL T.				

## KURSE IM ÜBERBLICK

**AKTIV & GESUND (KG)** Ein gelenkschonendes Training, mit abwechslungsreichen Inhalten aus den Bereichen Prävention und Rehabilitation.

**BACK FIT** Intensives Training zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur.

**BALANCE & STRETCH** Stretching- und Entspannungseinheit zur Verbesserung der Beweglichkeit.

**BELLY FIT** Intensives Training zur Straffung und Festigung der gesamten Bauchmuskulatur.

**BELLY BOOTY FIT** Kräftigungstraining mit Gewichten, Tubes und Eigengewicht, sowie cardiointensive Übungen für Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

**BODY WORKOUT** Ein Kraftausdauerprogramm für den gesamten Körper.

**BOP** Gezieltes Bauch-, Oberschenkel- und Po-Training.

**CARDIO DANCE** Ein tänzerisches Workout Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität zur Fettverbrennung.

**CARDIO WORKOUT** Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität zur Fettverbrennung.

**CORE WORKOUT** Ein effektives Training, das sich auf die Kräftigung der Rumpfmuskulatur und die Verbesserung der Beweglichkeit konzentriert. Ideal, um Stabilität, Flexibilität und Körperkontrolle zu fördern und Verletzungen vorzubeugen.

**FASZIEN WORKOUT** Funktionelles Training, das die Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien erhöht. Durch gezielte Bewegungen wird das Gewebe gestrafft und neuer Zellaufbau angeregt.

**FUNCTIONAL TRAINING (KG) / WORKOUT** Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Ideal ein „hochintensives Intervall Training“.

**KICK'N BOX** Kraft- und Ausdauertraining mit Kampfsportelementen in verschiedenen Schwierigkeits- und Intensitätsstufen.

**KICK'N BOX ESSENTIALS** Spezielle Technik-Drills als gezielte Vorbereitung für die Kick'n Box-Einheit.

**LATE NIGHT WORKOUT** Ein wöchentlich wechselndes, auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmer abgestimmtes Kraft-, Ausdauer- bzw. Mobilisationstraining.

**MOBILITY TRAINING (KG)** Ein gelenkschonendes Training zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Eine optimale Ergänzung zu anderen Sportarten, um die Leistung zu steigern.

**STEP I/II/III** Ein tänzerisches Workout unter Einsatz von Steps, während dessen eine Choreographie (Komplexität entsprechend der Kursbezeichnung) systematisch aufgebaut wird. Am Ende entsteht eine schöne Schrittfolge, die nicht nur Spaß macht, sondern auch die Ausdauer und Koordination verbessert.

**STRONG NATION** ist ein Fitnessprogramm, das auf hochintensivem Intervalltraining (HIIT) basiert. Es kombiniert Cardio- und Kraftübungen in einem intensiven Workout, das darauf abzielt, Ausdauer aufzubauen, Fett zu verbrennen und Muskeln zu stärken.

**TABATA** Hochintensitäts-Intervaltrainings mit wechselnden Belastungs- und Ruhephasen zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung.

**WEEKEND WORKOUT** Ein wöchentlich wechselndes, auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmer abgestimmtes Kraft-, Ausdauer- bzw. Mobilisationstraining.

**WIRBELSÄULE** Für alle mit oder ohne Rückenbeschwerden: Zur Vorbeugung und Verbesserung der Mobilität des Bewegungsapparates.

**WORKOUT** Ein Kraftausdauerprogramm für den gesamten Körper.

**YOGA / YOGA BASIC** Ein erholsames und zugleich anspruchsvolles Workout durch dynamische Übergänge. Die spezielle Atmung beeinflusst die Dehnfähigkeit positiv.

**YOGA FIT** Sportliches Fitness Yoga/Vinyasa Flow Yoga mit entsprechenden Aufwärmübungen.

**YOGALATES / YOGA PILATES** Eine harmonische Mischung aus Yoga und Pilates, die Flexibilität, Kraft und Balance fördert. Durch fließende Bewegungen und gezielte Übungen werden Körper und Geist gleichermaßen gestärkt.

**YOGA FLEX** Verbesserung der Beweglichkeit. Entspannung und Anspannung treffen aufeinander.

**YOGA RELAX** Yoga entspannungsübungen - Ausklang mit einer Entspannungseinheit und kurzer Meditation.

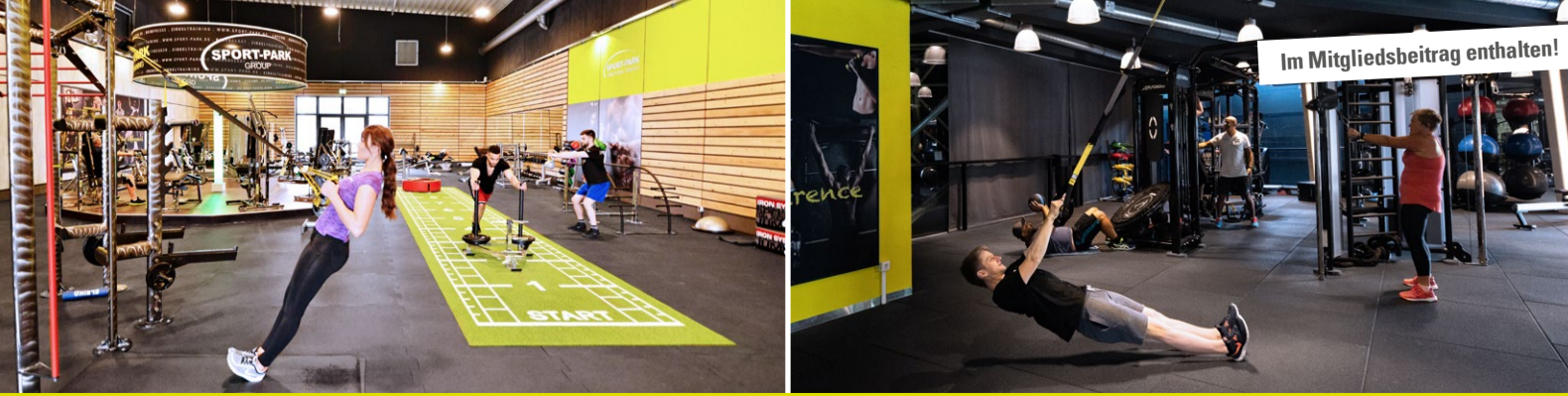
**YOGA VINYASA** Fließende Bewegungsabfolge, die mit dem Rhythmus des Atems Einklang findet.

**ZUMBA®** Tanz-Fitness-Programm, das von latein-amerikanischen Tänzen inspiriert ist. Mix aus Tanz- und Intervalltraining bringt die Figur in Topform.

**ZUMBA TONING®** Ein Tanz- und Fitness-Workout auf der Basis von Zumba. Das Training mit den kleinen Gewichten zu lateinamerikanischer Musik verbrennt viele Kalorien und formt den Körper.

**ZUMBA®GOLD** ist eine abgewandelte Version des beliebten Zumba-Fitnessprogramms, das speziell für ältere Erwachsene, Anfänger und Personen mit eingeschränkter Mobilität entwickelt wurde.

## UNSERE KLEINGRUPPENKURSE



### INDIVIDUELLERES TRAINING - FÜR UNSERE MITGLIEDER INKLUSIVE

In kleineren Gruppen bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit in persönlicher Atmosphäre alles aus sich herauszuholen und gemeinsam an ihren Zielen zu arbeiten. Die Kleingruppenkurse fördern Sie und motivieren Sie dazu an Ihre Grenzen zu gehen. Dabei steht Ihnen immer einer unserer Trainer zur Seite, der die Gruppe anleitet und auch die Möglichkeit hat gezielt auf einzelne Personen einzugehen.

- ⊕ Training in kleinen Gruppen
- ⊕ Persönlichere Atmosphäre
- ⊕ Professionelle Anleitung eines Trainers
- ⊕ Gesteigerte Motivation durch Trainer & Gruppe
- ⊕ Im Mitgliedsbeitrag enthalten ✓