

KURSBESCHREIBUNG

Aqua Aerobic

Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein schonendes und effektives Training. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet und der Wasserwiderstand hat eine verstärkende Wirkung für das Training. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Ausdauer mit oder ohne Zusatzgeräten.

ESG Rückenfitness

European Spingym ist ein einzigartiges Rückenfitnesstraining. Es schult die Wahrnehmung für die eigene Wirbelsäule, kräftigt und trainiert effektiv die Rumpfmuskulatur und speziell die dazugehörigen Muskelgruppen der Wirbelsäule.

European Tae Bo ETB® / ETB® INTRO

ETB® ist ein wirkungsvolles Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training mit Elementen aus dem Kampfsport. Der Aufbau und der Erhalt der Muskelkraft wird gefördert, Gleichgewicht und Koordination geschult. ETB ist für jeden sportgesunden Menschen leicht erlernbar und geeignet. Das Sportsystem besteht aus grundsätzlich zwei Elementen, dem Intro (Technikstunden) und der Tae Bo Stunde.

Gymnastik 50+

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen über 50 Jahre ausgelegt. Für mehr Vitalität und Beweglichkeit! Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte.

Hatha Yoga

Die Praxis des Hatha Yoga besteht aus gehaltenen und bewegten Stellungen – den Asanas. Mit den Asanas soll die Muskel- und Knochenstruktur in Übereinstimmung gebracht werden. Zusammen mit der bewussten Atmung fördern sie den Energie- und Blutkreislauf und bingen die Energiezentren des Körpers ins Gleichgewicht.

HOT IRON™ 1

Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Wenn Sie bereits Erfahrungen mit anderen Kräftigungskursen gemacht haben, können Sie sich beim HOT IRON™ 1 an die Langhantel gewöhnen. Sowohl Männer als auch Frauen können mit viel Spaß auf sichere Weise trainieren. Neben der höheren Leistungsfähigkeit werden Sie spüren, wie sich Muskeln straffen und der Körper definiert wird.

HOT IRON™ 2

Kraftausdauertraining mit der Langhantel – als Erweiterung zu HOT IRON™ 1. Nach 6 – 8 Wochen HOT IRON™ 1 hat sich der Körper an den Trainingsreiz gewöhnt und ist bereit für den nächsten Schritt. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als vorher. Durch die Ergänzung weiterer Beanspruchungsformen der Muskulatur wird dieser Kurs noch effektiver und anspruchsvoller.

Indoor Cycling

Ist ein effektives Ausdauertraining auf dem Spin Bike mit unterschiedlichen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer und zum Fettstoffwechseltraining.

Krav Maga

KRAV MAGA ist ein hochmodernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, Aggressionen jeder Art zu bewältigen.

Nordic Walking

Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch Verwendung spezieller Stöcke zusätzlich der Oberkörper aktiv ist. Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen mit erhöhtem Kalorienverbrauch. Nordic Walking hält Ihren ganzen Körper beweglich und fit, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an.

Pilates

Körperbeherrschung und -kontrolle stehen im Vordergrund, wobei die Übungen Ihre Muskeln sowohl auf Kräftigungs- als auch auf Dehnungsebene beanspruchen. Die Pilates-Übungen verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

Pure Yoga

Yoga meint die Verbindung der körperlichen, geistigen und seelischen Elemente des Lebens. Die Yoga-Haltungen (Asanas) werden mit gezielter Atmung (Pranayama) ausgeführt und tonisieren damit die inneren Organe und aktivieren die Körperfunktionen. Gesundheit, Vitalität, kreative Lebensfreude und Leistungsfähigkeit werden bei regelmäßigem Üben wieder einkehren – unabhängig von Alter und Leistungsstand.

Reha Basiskurs

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Diese Art von Bewegungstraining ist für all jene geeignet, die Einschränkungen im Stütz- und Bewegungsapparat haben oder aber nach Rücken- bzw. Knieoperationen ein Wiederaufbautraining machen möchten. Rehasport verbessert die Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit und erhält langfristig Gesundheit und Lebensqualität. Der Rehasport findet in Kleingruppen statt. Die Kurse werden von Sport- und Physiotherapeuten oder speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt.

Rückenfitness

Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern Ihre Haltung und Beweglichkeit. Ein idealer Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag oder bei einseitigen Belastungen.

Rückenprävention

Training für den Stütz- und Bewegungsapparat mit Schwerpunkt auf die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur. Unsere Kursleiter sind von der Krankenkasse zertifiziert.

Step

Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine Choreographie zusammen, die sowohl Ihr Herz-Kreislaufsystem sowie Po- und Beinmuskulatur trainiert.

3/4 Step

3/4 Step verbindet Elemente einer klassischen Step-Stunde mit fließenden Bewegungen im ¾ Takt. Dies vermittelt ein neues Rhythmusgefühl und schult das Koordinationsvermögen auf ganz neue Art und Weise. Das Herz-Kreislauf-System wird gekräftigt und die Fettverbrennung gefördert. Dabei bleibt die Choreografie einfach.

TRX® Suspension Training®

TRX® Suspension Training® ist ein hochfunktionelles Ganzkörper-Workout, das sowohl in der Gruppe, als auch als Einzel- und Personaltraining sehr effektiv ist. Muskelaufbau, Straffung, Rücken stärken, Bauch weg oder Fettverbrennung – mit dem TRX werden Ihre persönlichen Trainingsziele schnell spür-, erleb- und sichtbar. Sie erreichen mit viel Spaß und Abwechslung in kürzester Zeit Ihre optimale Fitness!

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yogas mit fließenden Übergängen zwischen den einzelnen Yoga-Haltungen (Asanas). Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungen.

Workout

Spezielles Kräftigungstraining für die gesamte Muskulatur mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln.

Zumba®

Zumba basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und bringen Sie in Schwung. Für Zumba muss man nicht tanzen können – alle Schritte und Drehungen sind für jeden einfach zu erlernen und bringen die Stimmung zum Kochen.

**KURSPLAN BCH
AB DEM 14.11.11
GÜLTIG BIS 31.03.12**
Haardtring 3 · ☎ 06151-317743



BODY CULTURE

Dance & Step |
Indoor Cycling |
Pure Yoga & Pilates |
Vital: Nordic Walking, Prävention, Rücken, Reha |
Power: Tae Bo, Workout, Boxing, BBP, Hot Iron |

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-22.30 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
Kinderbetreuung: 09.00-12.00 Uhr 17.00-20.00 Uhr	Kinderbetreuung: 17.00-20.00 Uhr	Kinderbetreuung: 09.00-12.00 Uhr	Kinderbetreuung: 09.00-12.00 Uhr	Kinderbetreuung: 09.00-12.00 Uhr	Kinderbetreuung: -	Kinderbetreuung: 09.00-13.00 Uhr
09.30 - 10.30 R1 3/4 Step	08.30 - 09.30 R1 Pure Yoga 1	10.00 - 11.00 R1 Pure Yoga 1	09.30 - 10.30 R1 Step 2	09.00 - 10.00 R1 Rücken-Fitness	10.30 - 11.30 R1 Reha Basiskurs	10.00 - 11.00 R1 Pure Yoga 1
10.30 - 11.00 TF TRX	09.30 - 10.30 R1 Rückenfitness	11.00 - 12.00 R1 Gymnastik 50+	10.30 - 11.00 R1 Bauch & Rücken	09.30 - 11.00 R1 Nordic Walking	Treffpunkt BCH 14.00 - 15.00 R1 Step 2	10.30 - 11.30 R2 Indoor Cycling Einsteiger
10.30 - 11.30 R1 Pilates	17.00 - 17.30 R1 Bauchkiller	17.00 - 18.00 R1 Rücken Prävention	11.00 - 12.00 R1 Pure Yoga 2	10.00 - 11.00 R1 Pure Yoga 1	14.00 - 15.30 R2 Indoor Cycling Level 2	11.00 - 12.30 R1 Pure Yoga 2
17.30 - 18.30 R1 Workout	17.30 - 18.30 R1 Pure Yoga 1	18.00 - 19.30 R1 Workout	17.30 - 18.30 R1 Pure Yoga 2	16.00 - 17.30 R1 Hatha Yoga	15.00 - 16.00 R1 Workout	11.30 - 12.30 R2 Indoor Cycling Intervall
18.00 - 19.00 R1 Hot Iron 2™	17.30 - 18.30 R2 Rücken Prävention	18.30 - 19.15 R2 Indoor Cycling Einsteiger	18.00 - 18.30 R2 Bauch Killer	17.00 - 18.00 ab 13.01.2012 R2 Indoor Cycling Grundlagen 1	17.30 - 18.30 R1 European TaeBo™ Intro	14.30 - 16.30 R1 Krav Maga
18.30 - 19.30 R1 Step 2	18.00 - 18.30 TF TRX	19.20 - 20.35 R2 Indoor Cycling Level 2	18.30 - 19.30 R2 Zumba®	17.30 - 18.30 R1 Workout EMP™	18.30 - 19.30 R1 European TaeBo™	16.30 - 17.30 R1 Hot Iron™ 1
19.00 - 21.00 R2 Indoor Cycling Energy Level 3	18.30 - 19.30 R1 Rücken Fitness ESG™	19.30 - 20.00 TF TRX	18.30 - 19.30 R2 Indoor Cycling Grundlagen 1	18.00 - 19.00 ab 13.01.2012 R2 Indoor Cycling Intervall		17.30 - 18.30 R1 Step 1
19.30 - 21.00 R1 Vinyasa Yoga	19.00 - 20.15 R2 Indoor Cycling Intervall	19.45 - 21.15 R2 Vinyasa Yoga 1	19.30 - 20.30 R1 European TaeBo™	18.30 - 19.30 R1 Rücken-Fitness ESG™	19.30 - 20.30 R1 Pure Yoga 2	
	19.30 - 21.30 R1 Krav Maga		19.30 - 20.30 R2 Indoor Cycling Intervall	19.30 - 20.30 R1 Pure Yoga 2		
			20.30 - 22.15 R1 Krav Maga			

R1: Kursraum 1
R2: Kursraum 2
ICR: Indoorecycling
TF: Trainingsfläche

*Änderungen vorbehalten

AQUAFITNESS: mittwochs: 19.00 - 20.00 Uhr (Maritim-Rhein-Main-Hotel)/ donnerstags: 19.30 - 20.30 Uhr und freitags: 17.00 - 18.00 Uhr (an beiden Tagen im Maritim-Konferenz-Hotel)