KILLER SPORTS

KURSPLAN GROSS-ZIMMERN

gültig ab **01. Okt.** 2019

MONTAG

Öffnungszeiten: 06.00 - 23.00 Uhr

09.00 - 10.00	deepWORK®	R2
10.00 - 11.00	RückenFit	R2
10.00 - 11.00	Step	R1
11.00 - 12.00	Pilates	R2
17.30 - 18.30	Zumba®	R1
17.30 - 18.30	Heavy Workout	R2
18.30 - 19.00	Bauchkiller	R1
18.30 - 19.30	RückenFit	R2
18.30 - 19.30 NEU	Handstand Club	FR
19.00 - 19.30	Faszien/Mobility	R1
19.30 - 20.00 NEU	WORLD JUMPING®EXPRESS	R1
19.30 - 20.30 NEU	Indoor Cycling	CR
19.30 - 21.00	Jivamukti Yoga®	R2
20.00 - 21.00	WORLD JUMPING®/BBP	R1

DIENSTAG

Öffnungszeiten: 08.00 - 23.00 Uhr

09.00 - 10.00 neue Zeit	STRONG by Zumba®	R1
09.00 - 10.00	Stretch & Relax	R2
10.00 - 11.00 NEU	WORLD JUMPING® gold	R1
10.00 - 11.30 NEU	Yoga	R2
11.00 - 11.45 NEU ab 8.10.	PMR-Prog. Muskelrelaxation	R1
18.30 - 19.30	deepWORK®	R1
18.30 - 19.30	HOT IRON®	R2
19.30 - 20.30	RückenFit	R2
19.30 - 20.30	Intervall Cycling	CR
20.30 - 21.00	Faszientraining	R2

MITTWOCH

Öffnungszeiten: 06.00 - 23.00 Uhr

09.00 - 10.00	Faszientraining	R2
09.00 - 10.00	Fit 50+	R1
10.00 - 11.00	Workout	R2
11.00 - 11.30	Bauchkiller	R2
17.00 - 18.30	Hatha Yoga	R2
17.15 - 18.30	Workout	R1
18.30 - 20.00	Killer BootCamp	R2
18.30 - 19.30	Rücken Prävention	R1
19.30 - 20.30	Zumba®	R1
19.30 - 20.45	Intervall Cycling	CR
20.00 - 21.30	Kickboxen	R2

DONNERSTAG

Öffnungszeiten: 08.00 - 23.00 Uhr

09.00 - 10.00	WORLD JUMPING®FIT	R1
09.30 - 11.00	Jivamukti Yoga®	R2
10.00 - 11.00	Workout	R1
11.00 - 12.00 NEU	Pilates	R1
11.00 - 12.00	Boxen 50+	R2
16.00 - 17.00 neue Zeit	Reha Basis	R1
17.00 - 18.00	Stretch & Relax	R2
17.30 - 18.00	WORLD JUMPING®EXPRESS	R1
18.00 - 18.30	Bauchkiller	R2
18.30 - 19.30	Power Workout	R2
18.30 - 20.00	Functional	FR
19.30 - 21.00	Yoga®	R2

FREITAG

Öffnungszeiten: 08.00 - 23.00 Uhr

08.30 - 09.30	Fit in den Morgen	R2
09.30 - 11.00	Hatha Yoga	R2
10.00 - 11.00	BBP	R1
17.15 - 18.00	WORD JUMPING®FIT	R1
17.00 - 18.00	Reha+	R2
18.00 - 19.00	Workout	R2
19.00 - 21.00	Krav Maga	R2
19.30 - 20.30 NEU	Indoor Cycling ab 18.10.	CR

SAMSTAG

Öffnungszeiten: 10.00 - 21.00 Uhr

10.00 - 11.30	Nordic Walking	OD
10.30 - 11.30 neue Zeit	Workout	R2
11.30 - 12.30 neue Zeit	Rücken Prävention	R1
12.00 - 13.30	Killer BootCamp	R2
13.00 - 14.00 neue Zeit	WORLD JUMPING®	R1
13.30 - 14.00	Stretching	R2
17.00 - 18.00	Zumba®	R2

SONNTAG

Öffnungszeiten: 10.00 - 21.00 Uhr

10.30 - 12.00	Vinyasa Yoga*	R1
10.30 - 11.30	Step/bodyART**	R2
10.30 - 11.30 NEU	Indoor Cycling Anfänger	CR
11.30 - 12.30	Workout	R2
11.30 - 12.30 NEU	Indoor Cycling Fortge.	CR

*Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene findet jeden 1. & 3. des Monats statt.
**im wöchentlichen Wechsel

BODY & MIND: Yoga, Jivamukti Yoga, PMR, Pilates, bodyART®
DANCE & Ausdauer: Zumba®, WORLD JUMPING®, Step
POWER & KRAFT: STRONG by Zumba®, Workout, deepWORK®, Handstand Club, Tae Bo®, TRX®, HOT IRON® & BBP
VITAL: Rücken, Stretch, Aquagym
Krav Maga
Faszientraining
Indoor Cycling, Outdoor
Reha: Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Kursen ist eine ärztliche Reha Verordnung.

Für folgende Kurse ist eine Platzreservierung frühstens 12 Std. vor Kursbeginn auf der KILLER SPORTS App möglich: Indoor Cycling und WORLD JUMPING®

RÄUME: R1: Kursraum 1, R2: Kursraum 2, FR: Functionalraum, CR: Cyclingraum, OD: Outdoor, TF: Trainingsfläche

KINDERBETREUUNG: Montag-Freitag: 08.30 -12.00 Uhr, Dienstag: 15.00 -17.30 Uhr, Donnerstag: 17.00 -19.30 Uhr & Sonntag: 10.00 -13.30 Uhr

Änderungen vorbehalten

KILLER SPORTS, Rudolf-Diesel-Str. 3
✆ 06071-600 50

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauch, Beine, Po - Ein Training, welches effektiv auf die Schwerpunkte Bauch, Beine und Po abzielt. Dieses Training ist für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

Bauchkiller - Bauchtraining pur! Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Boxen/Kickboxen - Ein Workout mit Elementen aus dem Boxen und Kickboxen. Ein hervorragendes Programm, um die ganze Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren. Koordinativ einfach, jedoch intensiv.

bodyART® - Die wunderbare Welt des bodyART Trainings. Das perfekte Workout. Harmonie und Eleganz führen dich zu neuem Körperbewusstsein. Lass dich inspirieren.

Indoor Cycling - Bei diesem Ausdauertraining auf dem Rad und in der Gruppe darfst du zu mitreißender Musik ins Schwitzen kommen. Lass dich über Berg und Tal leiten.

deepWORK® - Ist athletisch, einfach anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Fit in den Morgen - Starte den Tag mit einem sanften, aber dennoch stärkenden Training, gemixt mit Mobilisationsübungen und Stretching.

Functional - Athletisches Training für Jung und Alt. Durch einfache Bewegungsabläufe mit unterschiedlichen Geräten und Eigenkraft wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und das Verletzungsrisiko verringert.

Faszientraining - Gezieltes Ganzkörpertraining und Stretching zur Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes.

Handstand Club - Lerne den Handstand, überwinde deine Ängste und baue Kraft und Beweglichkeit auf!

Hatha Yoga - Durch körperliche Übungen(Asanas), Atemübungen und Meditation wird die Verbindung von Körper und Geist angestrebt, die der Gesundheit und Entspannung dient.

HOT IRON® - Ein hocheffektives, abgerundetes Ganzkörpertraining mit Langhanteln. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt gestrafft und geformt.

Jivamukti Yoga® - Ein kraftvoller Yogakurs, der den Fokus auf die Verbindung von Atem und Bewegung im fließendem Ablauf legt. Die Abfolge der Haltungen ist immer gleich und leicht zu erlernen.

Killer BootCamp - Ist ein funktionelles Zirkel-Gruppentraining mit dem Ziel, die Trainierenden durch Elemente aus der Athletik in verschiedenen Fitnessdisziplinen zu fördern. Ein Programm, das dich an deine Grenzen bringt.

Krav Maga - Ist ein hoch modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, Aggressionen jeder Art zu bewältigen. Die Bewegungsabläufe müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter extremem psychischem Druck schnell abrufbar.

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 deinen ganzen Körper beweglich und fit, bringt deinen Kreislauf in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an.

Pilates - Pilates ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Haltung und Figur werden verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

PMR Progressive Muskelrelaxation - Bei diesem Entspannungsprogramm wird durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen ein Zustand der Tiefenentspannung erreicht.

RückenFit/ Rücken Prävention - In diesem Training wird speziell auf die Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur eingegangen. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt und rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Der Präventionskurs eignet sich besonders für Teilnehmer mit akuten Problemen.

Stretch - Förderung der Flexibilität und einer gesunden Körperhaltung durch das intensive Ausdehnen aller Körperregionen.

STRONG by Zumba® - Ein effektives Muskelaufbau- und Kardiotraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Bewegungen wie hohe Knie, Burpees und Hampelmänner wechseln sich mit isometrischen Bewegungen wie Ausfallschritten, Kniebeugen und Kickbox-Bewegungen ab.

Step - Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreografie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreografie und Intensität.

Tae Bo®- European Tae Bo® ist ein wirkungsvolles Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining mit Elementen aus dem Kampfsport. Der Aufbau und der Erhalt der Muskelkraft wird gefördert, Gleichgewicht und Koordination werden geschult. European Tae Bo ist für jeden sportgesunden Menschen leicht erlernbar und geeignet.

WORLD JUMPING® - Das Workout auf dem Trampolin macht eine Menge Spaß und fordert mehr als 400 Muskeln, was Jumping zu einem perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht, ganz ohne Choreographie! Jeder kann vom Hüpfspaß profitieren, denn 10 Minuten auf dem Trampolin sind so effektiv wie 30 Minuten Joggen! Es werden nicht nur sehr viele Kalorien verbrannt, sondern auch die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Sei dabei und hüpfe dich fit!

Workout - Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches dich durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln herausfordert.

Zumba® - Du bist bereit für eine Tanzfitnessparty? Lateinamerikanische Musik, die Spaß macht und zudem einfach zu erlernen ist, verhilft dir zu Spaß, Fitness und Gesundheit.

SAUNA-ZEITEN

Montag:	10.00 - 22.30 Uhr
Dienstag:	10.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch:	10.00 - 22.30 Uhr
Donnerstag:	10.00 - 22.30 Uhr
Freitag:	10.00 - 22.30 Uhr
Samstag:	11.00 - 20.30 Uhr
Sonntag:	11.00 - 20.30 Uhr
Feiertag:	11.00 - 20.30 Uhr

Damensauna Service: Do: 11.00-14.00 &18.00-22.30 Uhr
Service: 11.00 - 14.00 Uhr & 18.00 - 22.30 Uhr
Service: 18.00 - 22.30 Uhr
Service: 14.00 - 19.30 Uhr

Aufgüsse finden in der Servicezeit immer zur vollen Stunde statt.