KURSBESCHREIBUNGEN

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

BoxCondition - Ein ausdauerlastiges Workout mit Elementenaus dem Boxen.

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.

ETB Power® - Tae Bo® ist ein gezieltes Ausdauer- und Herzkreislauftraining. Weiterhin wird der Aufbau und Erhalt der Muskelkraft gefördert, Gleichgewicht und Koordination geschult. Der Teilnehmer wird langsam herangeführt seine Fehlbewegungen zu erkennen und diese durch Korrektur zu beheben und in den Alltag zu integrieren.

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

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

Fatburner - Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich. Für jedermann geeignet.

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

Nordic Walking - Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch Verwendung spezieller Stöcke zusätzlich der Oberkörper aktiv ist.

Osteo GYM PR - Verbessert die Selbstheilungskräfte. Verschiedene chronische Beschwerden können damit behandelt werden.

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

RückenFit - In diesem Training wird speziell auf die Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur eingegangen. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt und rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

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.

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

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 Min. auf dem Trampolin sind so effektiv wie 30 Min. Joggen!

Workout - Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

Yoga - 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.

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

Änderungen vorbehalten! An Feiertagen gilt ein gesonderter Kursplan.

KILLER SPORTS Ober-Ramstadt
Dr.-Robert-Murjahn-Str. 18
Tel: 06154-63 88 80

www.killersports.de

KILLER SPORTS

gültig ab
03. Okt.
2019

KURSPLAN **Ober-Ramstadt**

MONTAG

09.00 – 09.30	WORLD JUMPING® gold	NEU	KR
09.30 – 10.00	Rücken Express	NEU	KR
10.00 – 11.00	Stretch Mobility		KR
18.30 – 19.30	Fatburner Cycling		CR
18.30 – 19.30	WORLD JUMPING®		KR
19.30 – 20.30	Fatburner		KR
20.30 – 21.00	Bauchkiller		KR

DIENSTAG

11.00 – 12.30	Osteo GYM PR		KR
17.00 – 18.00	Yoga		KR
18.00 – 19.00	RückenFit		KR
19.00 – 20.00	ETB Power®		KR
19.00 – 20.30	Nordic Walking*		OD
20.00 – 20.30	Bauchkiller		KR

MITTWOCH

09.30 – 10.30	RückenFit		KR
10.30 – 11.15	Faszientraining		KR
18.30 – 19.30	Workout		KR
19.30 – 20.30	WORLD JUMPING®/ RückenFit		KR

DONNERSTAG

09.30 – 11.00	Hatha Yoga		KR
17.30 – 18.30	Reha+	NEU	KR
18.30 – 19.30	deepWORK®		KR
18.30 – 19.45	Indoor Cycling	NEU	CR
19.30 – 20.30	WORLD JUMPING®		KR

Reha Plus: Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Kursen ist eine ärztliche Reha Verordnung.

VITAL: RückenFit, Stretching, Faszientraining, Osteo GYM

Indoor Cycling, Outdoor

KR: Kursraum, CR: Cyclingraum, OD: Outdoor

FREITAG

09.00 – 10.00	Workout		KR
10.00 – 11.00	RückenFit		KR
17.00 – 18.00	Power Workout		KR
18.00 – 19.00	Faszientraining		KR
18.00 – 19.00	Indoor Cycling		CR

SAMSTAG

11.00 – 12.30	Box Condition*		KR

* Box Condition findet jeden 1. & 3. Samstag des Monats statt.

SONNTAG

10.30 – 11.30	Pilates		KR
11.30 – 12.45	Workout		KR

BODY & MIND: Hatha Yoga, Yoga & Pilates

DANCE & FUN: Zumba®, WORLD JUMPING®, Fatburner

POWER & KRAFT: Workout, ETB® Power, Bauchkiller, Power Workout, Workout, DeepWORK® und STRONG by Zumba®

ÖFFNUNGSZEITEN STUDIO

Mo. bis Fr.	08:00 – 22:00 Uhr
Samstag / Sonntag	10:00 – 18:00 Uhr
Feiertage:	10:00 – 18:00 Uhr

KINDERBETREUUNG

Di. & Do.	08:45 – 11:30 Uhr

SAUNA-ZEITEN

Montag:	10.00 – 21.30 Uhr
Dienstag:	10.00 – 21.30 Uhr
Mittwoch:	10.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag:	10.00 – 21.30 Uhr
Freitag:	13.00 – 21.30 Uhr
Samstag:	11.00 – 17.30 Uhr
Sonntag:	11.00 – 17.30 Uhr
Feiertage:	11.00 – 17.30 Uhr

Dienstag = Damensauna

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