

































# SG Stern aktiv Kursplan ab 17.08.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10:00 - 11:00	Fitness-gymnastik   10:00-10:50		Rücken-gymnastik   10:00-11:15			Zumba®   10:00-11:00
11:00 - 12:00	Pilates   11:00-12:00					BBP + Rücken-gymnastik   11:15-12:15
17:00 - 18:00	BBP + Rücken-gymnastik   17:15-18:30	Fitness-gymnastik   17:15-18:15	Pilates   17:15-18:45	BBP   17:00-18:00	Rücken-gymnastik   17:00-18:00	
18:00 - 19:00				Stretch & Relax   18:15-19:00	Yoga   18:00-19:30	
19:00 - 20:00	Tôsô X   18:45-19:45	Pilates   18:45-19:45	Yoga   19:00-20:00			
Leistungsstufe:  = Einsteiger  = Mittelstufe				Raum 0.4 (max.12 Teilnehmer)	Raum 0.8 (max. 14 Teilnehmer)	Raum 0.9 (max. 14 Teilnehmer)

Bis auf weiteres ist ein Kursbesuch ausschließlich nach vorheriger Terminvereinbarung online unter <https://termin.e-app.eu/sqa> oder auch telefonisch unter 0711 17 33101 möglich.

## **Fitnessgymnastik**

In diesem Kurs stärken und mobilisieren Sie mit gezielten Übungen u.a. Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

## **BBP**

Ein gezieltes Kräftigungstraining ohne Choreographie für die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po.

## **Rückengymnastik**

In diesem Kurs wird durch ein funktionelles Training die Rumpfmuskulatur trainiert. Unter den Begriff Rumpf fällt die Rückenmuskulatur gleichermaßen wie die unterschiedlichen Anteile der Bauchmuskulatur. Wirken Sie muskulären Ungleichheiten und Verspannungen durch dieses Training entgegen.

## **Pilates**

Die zentralen Elemente von Pilates sind Dehnen und Kräftigen. Pilates trainiert besonders die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken), sodass die Aufrichtung und Stabilität der Körpermitte sowie der Wirbelsäule gefördert wird.

## **Yoga**

Yoga kombiniert östliche Gelassenheit mit westlicher Dynamik. Yoga orientiert sich am klassischen Ashtanga Yoga und ist von Erkenntnissen der modernen Sportmedizin beeinflusst. Grundübungen werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Übungen und Abläufe sind so modifiziert, dass sie jeder ausführen kann.

## **Tôso X**

Ein Ganzkörpertraining mit Elementen der asiatischen Kampfkunst (Schlag- und Schritttechniken) kombiniert mit einfachen Fitnessübungen. Dieser Kurs verbessert Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem innovativen Erlebnis.

## **Zumba®**

Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Calypso oder Samba werden Sie auf spielerische Art und Weise in die Welt des Zumba® eingeführt. Aerobic und verschiedene Tanzschritte werden miteinander kombiniert. Neben dem Spaßfaktor wird sowohl das Herz-Kreislaufsystem trainiert als auch die Fettverbrennung angekurbelt.

## **Stretch & Relax**

Neben leichten Übungen zur Balance sowie zur Rumpfstabilisation, stehen Beweglichkeit, Flexibilität und Entspannung im Fokus dieses Kursformats.