

# SG Stern aktiv Kursplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10:00 - 11:00	Fitness-gymnastik ● ● 10:00-11:00		Fatburner (Step)-Aerobic ● ● 10:00-10:45			Zumba® ● ● 10:00-11:00
11:00 - 12:00	Pilates ● ● 11:00-12:00		Rücken-gymnastik ● ● 10:45-11:30			BBP + Rücken-gymnastik ● ● 11:00-12:00
17:00 - 18:00	HOT IRON® ● ● 17:00-18:00	Fitness-gymnastik ● ● 17:00-18:00	Funktionelles Faszientraining ● ● 17:00-18:00	BBP ● ● 17:00-18:00	Rücken-gymnastik ● ● 17:00-18:00	
18:00 - 19:00		Zumba® ● ● 18:00-19:00	Pilates ● ● 18:00-19:00	Power Pump ● ● 18:00-19:00		
17:00 - 18:00	Indoor Cycling ● ● 17:00-18:30					
18:00 - 19:00				Indoor Cycling ● ● 18:00-19:30	Yoga ● ● ● 18:30-19:30	
19:00 - 20:00			Yoga ● ● 19:00-20:00			

Leistungsstufe: ● = Einsteiger ● = Mittelstufe ● = Fortgeschrittene

Raum 0.8	Raum 0.9
----------	----------

### **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 werden.

### **Yoga**

Yoga kombiniert östliche Gelassenheit mit westlicher Dynamik. Unser 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.

### **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.

### **Indoor Cycling**

Gruppendynamik pur! Zu mitreißender Musik absolvieren Sie ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining auf einem speziellen Indoor Bike. Unter Anleitung von ausgebildeten Instruktor:innen simulieren Sie eine Radetappe mit unterschiedlichen Geländeprofilen und verschiedenen Schwierigkeiten. Aufgrund einer individuellen Intensitätssteuerung ist dieser Kurs für fast jede Leistungsstufe geeignet.

### **HOT IRON®/Power Pump**

Einfache und klare Bewegungsabläufe mit der Langhantel zu motivierender Musik fördern den gesamten Körper und stellen eine ideale Ergänzung zum Gerätetraining dar. Aufgrund der individuellen Gewichtswahl ist dieser Kurs für jede Leistungsstufe geeignet.

### **Fatburner (Step-) Aerobic**

Ein Herz-Kreislauftraining mit zur Musik passenden Choreographien, das Sie in gute Laune versetzt und ins Schwitzen bringt. Sie verbessern Ihre Ausdauer, bringen Beine und Gesäß in Form und fördern Ihre Bewegungskoordination.

### **Funktionelles Faszientraining**

Die Blackroll® Orange dient als funktionelles Trainingsgerät – Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung werden durchgeführt. Die Massagerolle wird aber auch genutzt, um Muskeln bzw. die Faszien, das die Muskeln umhüllende Bindegewebe effektiv zu massieren und Muskelverspannungen zu lösen. Neben der Verbesserung der Rumpfstabilität wird in diesem Kurs auch das Körpergefühl ausgebaut.