

SG Stern aktiv Kursplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Raum 0.9	Fitness-gymnastik ● ● 10:00-11:00		Fatburner (Step)-Aerobic ● ● 10:00-10:45			Zumba® ● ● 10:00-11:00
	Pilates ● ● 11:00-12:00		Fit ab 60 ● ● 10:45-11:30			BBP + Rücken-gymnastik ● ● 11:00-12:00
Raum 0.9	Korce® ● ● 17:00-18:00	Functional Training ● ● 17:00-17:45	Funktionelles Faszientraining ● ● 17:00-18:00	HOT IRON® ● ● 17:00-18:00	Rücken-gymnastik ● ● 17:00-18:00	
	HOT IRON® ● ● 18:00-19:00	Stretch & Relax ● ● 17:45-18:30	Pilates ● ● 18:00-19:00	Box Fit ● ● 18:00-19:00		
	Yin Yoga ● ● ● 19:00-20:00	Zumba® ● ● 18:30-19:30				
Raum 0.8	Indoor Cycling ● ● 17:00-18:00	Rücken-gymnastik ● ● 17:00-18:00	Bauchkiller ● ● ● 17:00-18:00	Indoor Cycling ● ● 17:00-18:00	Stretch & Relax ● ● 17:30-18:30	
	Indoor Cycling ● ● ● 18:00-19:00		Fitness Extrem ● ● ● 18:00-19:00	Indoor Cycling ● ● ● 18:00-19:00	Yoga ● ● 18:30-20:00	
			Yoga ● ● 19:00-20:00			

Leistungsstufe: ● = Einsteiger ● = Mittelstufe ● = Fortgeschrittene

Fitnessgymnastik

Hier stärkst und mobilisierst du mit gezielten Übungen u.a. deine 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 gestärkt. Unter den Begriff Rumpf fällt die Rückenmuskulatur gleichermaßen wie die unterschiedlichen Anteile der Bauchmuskulatur. Durch dieses Training wirkst du muskulären Ungleichheiten und Verspannungen 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.

Bauchkiller

Der Name ist Programm! Ein intensives Workout, für einen starken, flachen Bauch.

Yoga

Yoga kombiniert Gelassenheit mit Dynamik. Grundübungen werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Übungen und Abläufe sind so modifiziert, dass sie jeder ausführen kann.

Korce®

Bei diesem athletischen Training werden Mobilisations- und Stabilitätsübungen kombiniert. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der Körpermitte, dem „Core“.

Zumba®

Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Calypso oder Samba wirst du 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.

Box Fit

Ein intensiver und kurzweiliger Kurs, bei dem einfache Elemente aus dem Boxen mit Kräftigungsübungen verbunden werden.

Indoor Cycling

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

Fitness Extrem

Hier kommen selbst die Fittesten zum Schwitzen! Ein hochintensives Ganzkörperworkout. Hier wird trainiert, bis die Muskeln brennen.

Functional Training

Komplexe Bewegungsabläufe bei denen mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden, um die Bewegungsqualität im Alltag zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

HOT IRON®

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 dich in gute Laune versetzt und ins Schwitzen bringt. Du verbesserst deine Ausdauer, bringst dich in Form und förderst deine 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, die die Muskeln umhüllende Bindegewebe effektiv zu massieren und Muskelverspannungen zu lösen. Neben der Verbesserung der Rumpfstabilität wird in diesem Kurs auch das Körpergefühl ausgebaut.

Stretch & Relax

Der perfekte Kurs, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen, sich zu entspannen und durch sanfte Dehnübungen die Beweglichkeit zu verbessern.

Yin Yoga

Bei dieser ruhigen Yoga-Variante werden die Posen lange gehalten, wodurch das Bindegewebe geschmeidiger wird und sich Verspannungen lösen.