

SG Stern aktiv Kursplan ab 21.09.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10:00 - 11:00	Fitness-gymnastik ● ● 10:00-10:50		Fatburner (Step)-Aerobic ● ● 10:00-10:40			Zumba® ● ● 10:00-11:00
11:00 - 12:00	Pilates ● ● 11:00-12:00		Rücken-gymnastik ● ● 10:50-11:30			BBP + Rücken-gymnastik ● ● 11:15-12:15
17:00 - 18:00	BBP + Rücken-gymnastik ● ● 17:00-17:50		Funktionelles Faszientraining ● ● 17:00-17:50	HOT IRON® ● ● 17:00-18:00	Rücken-gymnastik ● ● 17:00-18:00	
18:00 - 19:00	HOT IRON® ● ● 18:00-18:50	Zumba® ● ● 18:00-18:50	Pilates ● ● 18:00-18:50	BBP ● ● 18:10-19:10		
19:00 - 20:00	Tôso X ● ● 19:00-19:50	Pilates ● ● 19:00-20:00		Stretch & Relax ● ● 19:20-20:00		
17:00 - 18:00	Indoor Cycling ● ● 17:15-18:45	Fitness-gymnastik ● ● 17:00-18:00				
18:00 - 19:00				Indoor Cycling ● ● 18:15-19:45	Yoga ● ● 18:00-19:30	
19:00 - 20:00			Yoga ● ● 19:00-20:00			

Leistungsstufe: ● = Einsteiger ● = Mittelstufe

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/sga> oder die eFit App und 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.

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®

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.

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. das sie umhüllende Bindegewebe effektiv zu massieren und Muskelverspannungen zu lösen. Neben der Verbesserung der Rumpfstabilität wird in diesem Kurs auch das Körpergefühl ausgebaut.

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.