

## Kursplan 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30-10:30 K2 Body-Fit	09:15-10:15 K2 Rücken Fit		10:30-11:30 K2 Vinyasa Yoga	09:15-10:15 K2 Rücken Fit		
		18:00-18:30 Z Zirkel & Core		10:30-11:00 Z Zirkel- Training		10:30-11:30 K1 Indoor Cycle Berg & Tal
18:15-19:15 K1 Indoor Cycle Sensitiv	18:15-19:15 K2 Rücken Fit	18:00-19:00 K2 Dance & Fun	18:30-19:15 K3 HIT Power	18:00-19:00 K3 Tai Chi KK-Kurs §20 Zzgl. Gebühr	K1 = Indoor Cycle Raum K2 = Kleiner Kursraum K3 = Großer Kursraum Z = Zirkel Kraftbereich O = Outdoor    Tel: 09171 63 000 www.wellcome-roth.de	
18:15-19:15 K3 Dance like Zumba	19:15-20:00 K3 Pound it up NEU ab Jan '19	19:05-20:05 K3 Rücken Fit	18:15-19:15 K1 Indoor Cycle Intervall			
19:30-21:00 K3 Fit/ Kickboxen	19:30-20:30 K1 Indoor Cycle Intervall	19:30-20:30 K2 Pilates NEU ab Feb '19	19:30-20:30 K2 Power Slings			

**Body Fit:** Schrittfolgen aus dem Aerobic Bereich und gezielte Muskelkräftigung für den ganzen Körper. Das Programm kann immer wieder variiert werden.

**Rücken Fit:** Trainiert werden Bauch und Rückenmuskulatur für eine starke Körpermitte mit anschließendem Stretching. Für jeden der seinen Rücken trainieren und fit halten will. Das richtige präventive Training gegen Rückenschmerzen. Aus dem Trainingsalltag nicht mehr wegzudenken.

**Vinyasa Yoga:** Yoga ist eine Lebensphilosophie, die auf der Erkenntnis basiert, dass ein achtsames und bewusstes Umgehen mit dem Körper eine stabilisierende und befreiende Wirkung auf Geist und Psyche haben kann. Dazu werden im Yoga Bewegungsabläufe und Haltungen, Atemübungen sowie Entspannungs- und Konzentrationstechniken eingesetzt. Zum Abschluss werden die Faszien gelockert.

**Power Slings:** Funktionelles Training mit Slings ist eine topaktuelle und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe an Bändern, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

**Dance like Zumba:** Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es unheimlich viel Spaß macht!

**Zirkel & Core/ Zirkeltraining:** Zirkeltraining bringt schnell große Erfolge für die Figur – gerade bei Sport-Einsteigern! Unser Zirkeltraining-Programm wird alle Ihre Muskeln kräftigen und Sie ganz nach vorne bringen.

**Indoor Cycle:** Die Musik als tragendes Element hilft Berge zu erklimmen, steile Abfahrten und flache Passagen zu meistern. Erholungs- und Belastungsphasen wechseln sich gleichmäßig ab. 60 Minuten Fahrspaß sind Euch garantiert.

**Fit/- Kickboxen:** Fit/-Kickboxen erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Kondition, Konzentration und blitzschnelles Denken und Treffen von Entscheidungen. Und der Spaß kommt bei dieser Trainingseinheit definitiv nicht zu kurz.

**Dance & Fun:** Spaß an Tanz und Bewegung stehen hier im Fokus. Egal ob Beginner oder erfahrener Tänzer, alle die mit Hüftkreisen gleichzeitig noch etwas Kalorien verbrennen möchten, sind hier genau richtig!

**HIT – Power:** High Intensity Training (hoch intensives Training) hat den Vorteil, dass die Trainingseinheiten besonders kurz, jedoch intensiv gestaltet werden. Nach einem kurzen Warm up folgt eine 30 minütige intensive Belastung mit verschiedenen Übungsabläufen & kurzen Pausen. Ein Cool Down rundet die Kursstunde am Ende ab.

**Pound it up:** Zwei Drumsticks, fetzige Musik und jede Menge Spaß lassen in nur 45 Minuten die Pfunde schmelzen.

**PILATES:** Eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert