


# Kursplan Herbst & Winter 2020/21

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15-10:15 K2 Body FIT	09:15-10:15 K2 Rücken Fit		09:15-10:15 K2 Vinyasa Yoga	09:15-10:15 K2 Rücken Fit	Ab 09:00 OD Outdoor Radgruppe RR / MB	11:00-12:00 K1 Cycle Berg & Tal
			18:15-19:15 K1 Cycle Intervall Standby			
18:15-19:15 K2 Step-ALIVE	18:15-19:15 K2 Rücken Fit	18:10-18:30 ZI Zirkel & Core Ab Okt '20	18:30-19:15 K3 BodyWork & Flow®	10:30-11:00 Z Zirkel- Training	K1 = Indoor Cycle Raum K2 = Kleiner Kursraum K3 = Großer Kursraum ZI = Zirkel Kraftbereich OD = Outdoor RR / MB	
18:30-19:30 K1 Cycle Sensitiv		19:00-20:00 K3 Rücken Fit	19:30-20:15 K2/K3 Indian Balance®	18:00-19:00 K3 Tai Chi KK-Kurs §20 Zzgl. Gebühr	 Tel: 09171 63 000 <a href="http://www.welcome-roth.de">www.welcome-roth.de</a>	
		19:30-20:30 K1 Cycle Intervall NEU	19:00-20:00 K2/K3 Power Slings o. CrossLetics	19:00-20:30 K3 Fit/ Kickboxen		

**Step-ALIVE:** Ein Step Workout mit aufregender, Kalorien verbrennender Choreografie. Ein Ganzkörper Training - fühlt sich nicht zwingend nach einem anstrengenden Workout an, weil es unheimlich viel Spaß macht!

**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.

**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.

**Cycle Sensitiv/ Intervall:** 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.

**BodyWork & Flow®:** Der Name steht für „BODEGAmoves - Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fatburning garantiert. Body, Mind & Soul hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen, diesen von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund & vital zu halten.

**Indian Balance®** Den Körper bewegen, während die Seele ausruht. Ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition indigener Heilgymnastik, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Es ist für alle Altersgruppen und Levels geeignet und hat zum Ziel, unseren Körper und Geist in Harmonie zu bringen.

**Outdoor Radgruppe:** Rennrad & Mountainbike fahren macht zusammen einfach mehr Spaß. Es werden verschiedene Ziele angefahren. Natürlich inkl. unserem berühmten Cappuccino Stop