

Montag

- 1** Vinyasa Power Yoga
8.15 - 9.10 Uhr
Karin
- 1** Bauch Beine Po
9.15 - 10.15 Uhr
Karin
- 2** Iron System
(lt. Aushang)
9.15 - 10.15 Uhr
Kathrin
- 2** Bauchworkout
10.20 - 10.50 Uhr
Kathrin
- 2** Bauchworkout
17.30 - 17.55 Uhr
Jana
- 2** Feel your Body
18.00 - 18.55 Uhr
Silvia
- 1** Faszien Pilates
17.30 - 18.25 Uhr
Karin
- 4** TEAM BEATS
Bauch Beine Po Rücken
17.30 - 18.45 Uhr
19.00 - 20.15 Uhr
- 1** TRX Bauchworkout
18.30 - 19.25 Uhr
Jana
- 3** Indoor Cycling
18.00 - 19.00 Uhr
Nicole
- 1** Deepwork
19.30 - 20.30 Uhr
Jana
- 2** Iron System
(lt. Aushang)
19.30 - 20.30 Uhr
Marco

Kursprogramm gültig ab 04. November 2024

Dienstag

- 1** Pilates TRX
9.00 - 9.55 Uhr
Sandra
- 1** Wirbelsäulengymnastik
10.00 - 11.00 Uhr
Sandra
- 1** Vinyasa Power Yoga
17.30 - 18.25 Uhr
Karin
- 2** Bodyweight Only
17.30 - 18.25 Uhr
Ranses **NEU**
- Cross-Area** Muscle Cross
18.00 - 19.00 Uhr
Stefan T.
- 2** Latin Mix
18.30 - 19.25 Uhr
Ranses
- 1** TRX Wirbelsäule
18.30 - 19.25 Uhr
Julia
- 3** Indoor Cycling
19.15 - 20.15 Uhr
Stephan / Marc

Mittwoch

- 1** Wirbelsäulengymnastik
8.15 - 9.10 Uhr
Julia
- 1** Qi Gong
9.15 - 10.15 Uhr
Julia
- 4** TEAM BEATS
Performance Class
9.00 - 10.00 Uhr
- 2** Iron System
(lt. Aushang)
10.15 - 11.15 Uhr
Manuela
- 4** TEAM BEATS
Performance Class
17.30 - 18.45 Uhr
19.00 - 20.15 Uhr
- 1** Hatha Yoga
17.30 - 18.55 Uhr
Khaled
- 2** Bauchworkout
19.00 - 19.25 Uhr
Marco
- 2** Iron System
(lt. Aushang)
19.30 - 20.30 Uhr
Marco
- 1** Zumba
19.00 - 19.55 Uhr
Melanie
- 1** Bauch & Rücken
20.00 - 20.30 Uhr
Melanie

Donnerstag

- 2** Bauch Beine Po/Rücken
9.15 - 10.10 Uhr
Karin
- 2** Faszien Stretch
10.15 - 10.45 Uhr
Karin
- 1** Mobility & Stretch
17.30 - 18.25 Uhr
Zohra **NEU**
- 2** Pilates
17.30 - 18.30 Uhr
Natascha
- 1** Bauch Beine Po/Rücken
18.30 - 19.25 Uhr
Sandra
- 2** Jumping
18.35 - 19.35 Uhr
Natascha
- 3** Indoor Cycling
18.30 - 19.30 Uhr
Stephan / Stefan
- 1** Wirbelsäulengymnastik
19.30 - 20.30 Uhr
Sandra

Freitag

- 2** Pilates
9.15 - 10.15 Uhr
Karin
- 1** TRX
9.15 - 10.15 Uhr
Jana
- 1** Bauch & Rücken
10.15 - 10.45 Uhr
Jana
- 3** Indoor Cycling
10.30 - 11.30 Uhr
Marc

Samstag

- 1** Vinyasa Power Yoga
10.30 - 11.30 Uhr
Karin **NEU**
- 1** Hatha Yoga
13.30 - 15.00 Uhr
Khaled **NEU**
- 2** Iron System
(lt. Aushang)
15.00 - 16.00 Uhr
Marco **NEU**
- 3** Indoor Cycling
16.10 - 17.10 Uhr
Stephan **NEU**

Sonntag

- Sunday Spezial**
lt. Aushang/Homepage
10.30 - 11.30 Uhr

Sei immer auf dem Laufenden. Tagesaktuelle Übersicht des Kursprogrammes. QR-Code scannen



- 1 = Raum 1
- 2 = Raum 2
- 3 = Raum 3
- 4 = Skill Performance Room
- Aushang = Info Monitor oder Homepage
- Mindestteilnehmerzahl: 3 Pers.

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr
Sa, So und
Feiertage 9.00 - 19.00 Uhr

Betriebszeiten Sauna / Wellness:
Mo. - Fr. 9.00 - 22.00 Uhr
Sa, So und
Feiertage 9.00 - 19.00 Uhr

Gesundheit Prävention

Toning / Figur / Kraft

Cardio / Ausdauer Fitness

Fitness-Park Waldkirch
GESUNDHEITZENTRUM
FITNESS & WELLNESS



Kursbeschreibung

Bauch-Beine-Po / Rücken

Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine, Gesäß und Rücken.

Bauch-Beine-Po +

Intensive und effektive Bauch-Beine-Po-Übungen, kombiniert mit einem stoffwechsellanregenden Cardio-Programm.

Bauchworkout / Bauch & Rücken

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird vielseitig gekräftigt. Verschiedene Dehnungsübungen des Rückens runden das Programm ab.

Bodyweight Only

Das effektivste Workout-Tool ist unser Körper. Bodyweight Training besteht aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kommt ohne Geräte aus. Es verbessert die Fitness, fördert Kraft und Definition, aber auch Ausdauer, Koordination und die Balance. Lerne, wie der Körper mit Bodyweight Training ideal auf alltägliche Belastungen vorbereitet werden kann.

Deepwork

Beansprucht, dehnt und kräftigt den Bindegewebs-Bodysuit. Das ganzheitliche Workout nutzt dabei möglichst lange Muskelketten, um den Körper mit wenig Aufwand fit zu halten. Die kollagenen Fasern werden erneuert, das Bindegewebe gestrafft.

Faszien Pilates

Das Konzept ist einzigartig, einfach, anders und unglaublich effektiv! Ein athletisch-funktionelles Programm, bei dem man sowohl Ausdauer als auch Kraft und Beweglichkeit trainiert und das nur mit dem eigenen Körper, ohne jegliche Hilfsmittel. Dabei unterliegt Deep WORK dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Faszien Stretch

Beim faszialen Dehnen werden mehrere Bewegungsebenen multidirektional und lange fasziale Ketten auf einmal gedehnt. Der Vorteil: das ganzheitliche Zusammenspiel wird optimal gefordert und gefördert.

Feel your Body

Kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardiotraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert.

Hot Iron I (Einsteiger & Fortgeschrittene)

Langhantelkraftausdauertraining für den ganzen Körper. Besticht durch Spaß, Abwechslung, Sicherheit und nicht zuletzt überragender Trainingseffekte und hoher Fettverbrennung.

Hot Iron II (Fortgeschrittene)

Langhantelkraftausdauertraining für den ganzen Körper. Setzt durch Übungswechsel und Dauer nach ca. 6-8 Wochen Hot Iron I einen neuen Trainingsreiz. Übungen sind teilweise etwas anspruchsvoller. Hohe Fettverbrennung!

Iron Cross (Fortgeschrittene)

Langhantelhypertrophietraining für den ganzen Körper. Hypertrophie gilt für Muskelaufbau (Männer), Figurforming (Frauen). Sehr hohe Fettverbrennung und wiederum einen erneuten Trainingsreiz.

Hatha Yoga

Ist eine Form des Yoga in der das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt steht. Die körperliche Asanapraxis aktiviert, vitalisiert, reinigt und kräftigt das gesamte Körpersystem. Die Übungsfolgen sind mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Die Bewegungssequenzen helfen, die eigene Kraft in den Fluss zu bringen. Den Abschluss bildet eine Entspannungseinheit, die Körper und Geist vollständig zur Ruhe bringt.

Indoor Cycling

Ist das unvergleichliche Herzkreislauf- und Fettverbrennungstraining auf stationären Bikes. Der Stoffwechsel wird angeregt, Herzkreislaufsystem und Kondition gestärkt. Unterschiedlich kontrollierte Anspruchsniveaus zeichnen die verschiedenen Stunden aus. Das Tragen einer Pulsuhr wäre hierbei empfehlenswert.

Jumping

Beim Jumping-Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Sportarten, wie z.B. Joggen. Dadurch verbessert sich die Ausdauer enorm und schon gleichzeitig die Gelenke. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Körperspannung und beugen somit Rückenprobleme vor.

Latin Mix

Es werden verschiedene Lateinamerikanische Volkstänze erlernt wie: Salsa, Merengue, Bachata, Chachacha, Mambo, Son, etc. In einer Stunde werden 2 Stile gezeigt. Einfache Bewegungen, bei denen Kalorien verbraucht werden, Balance und Mobilität aufgebaut/verbessert werden. Außerdem werden Rhythmus und Koordination geschult und der Spaßfaktor ist garantiert.

Muscle Cross

Ein Trainingskonzept, das dich körperlich in Form bringt. Muscle Cross ist höchst funktional und selbst für unerfahrene Athleten geeignet. Die Abläufe/Übungen wechseln regelmäßig, sodass der Körper immer wieder neuen Trainingsreizen ausgesetzt und es nie langweilig wird. Trainiert wird entweder mit einer vorgegebenen Anzahl von Wiederholungen oder auf Zeit.

Mobility & Stretch

Wer fit sein will, muss Muskeln stärken und beweglich bleiben! Mobility & Stretch ist ein leichtes Training, das die Muskeln stärkt, den Bewegungsradius und die Flexibilität verbessert und hilft Stress abzubauen. In dieser Stunde wird die Körpermitte trainiert und gestärkt. In der anschließenden Stretching Phase werden die beanspruchten Muskeln gedehnt, sodass der Körper stark und beweglich bleibt. In diesem Kurs finden sich Elemente aus dem Yoga und aus dem tänzerischen Trainingsbereich wieder, um deine Flexibilität herauszufordern. Du wirst dich wundern, wie anstrengend Stretching sein kann und was mit ein bisschen Übung möglich ist - danach wirst du dich gleichermaßen gestärkt und gelockert fühlen.

Pilates

In diesem Körpertraining werden die Muskeln bis in die Tiefe gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht. Körper und Geist finden Einklang (Für alle Altersgruppen).

Pilates / Rücken

Sanft, aber unglaublich effektiv. Mit der Pilates-Methode wird die Muskulatur in ganzen Muskelketten trainiert und die Wirbelsäule mobilisiert. Mit der Achtsamkeit auf Bewegungsqualität zu einem gesunden und starken Rücken.

Pilates TRX

TRX Training und Pilates - eine perfekte Ergänzung. Die Kombination von TRX mit den Prinzipien des Pilates eröffnet eine neue Dimension des funktionellen Core-Trainings. Es fordert Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination.

Qi Gong

Im Qi Gong bringen wir unsere Lebensenergie (qi) mit achtsamen Bewegungsübungen wieder richtig zum Fließen.

Blockaden der Energiebahnen (Meridiane) werden gelöst, wir verwandeln Stress in Vitalität und verbessern unsere Atmung und unser körperliches Wohlbefinden.

Sunday Spezial (It. Aushang oder aktuell auf unserer Homepage)

Laßt Euch überraschen.

TRX Bauchworkout

In diesem Kurs werden verstärkt im Rumpfbereich Muskelketten und nur selten isolierte Muskeln durch die hohe Ganzkörperspannung trainiert. Das ständige Bewegen der Gurte aktiviert auch die gelenknahen Muskeln. Somit kannst du nahezu jedes Trainingsziel realisieren. Dient auch zur Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbaustraining nach Sportverletzung oder einfach zur Stärkung des Rumpfes.

TRX Wirbelsäule

Das TRX Wirbelsäulentraining wird mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Es werden effektiv die Rumpfstabilität und das Gleichgewicht gestärkt. Die allgemeine und spezielle Wirbelsäulenbeweglichkeit wird verbessert. Zusätzlich wird die eigene Haltung und Körperwahrnehmung trainiert, so dass das eigene Bewegungsverhalten auch im Alltag nachhaltig optimiert wird.

TEAM BEATS Performance Class

Ein umfassendes Ganzkörperworkout, das hochintensives Intervalltraining und funktionelle Bewegungsabläufe kombiniert, um allgemein ausgewählte Muskelgruppen zu fordern, Fett zu verbrennen und den Körper zu formen sowie die allgemeine Kraft zu steigern. Du trainierst zu den Beats der Musik und überwachst deinen Avatar und den Timer am Bildschirm, um Anstrengung, Arbeits- und Ruhezeiten zu optimieren. Weitere Informationen siehe vor Ort oder auf unserer Homepage.

TEAM BEATS Bauch/Beine/Po/Rücken

Ein umfassendes Workout, das hochintensives Intervalltraining und funktionelle Bewegungsabläufe kombiniert, um speziell ausgewählte Muskelgruppen, wie Bauch, Beine, Po und Rücken zu fordern, Fett zu verbrennen und die Bereiche entsprechend zu formen sowie die Kraft zu steigern. Du trainierst zu den Beats der Musik und überwachst Deinen Avatar und den Timer am Bildschirm, um Anstrengungs, Arbeits- und Ruhezeiten zu optimieren.

Vinyasa Power Yoga

Ist ein modernes, ganzheitliches Fitness-Workout. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden, die dem Fluss der Atmung folgen. Die Abläufe sind für jeden leicht erlernbar. Kraft, Flexibilität, Ausdauer und die Körperwahrnehmung steigern sich. Ein effizientes Energie-Management.

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Rückengymnastik zur Prävention. Verbessert die Haltung und kräftigt die Stütz-muskulatur. Rumpfstabilisierende Muskelbereiche wie Bauch, Becken, Gesäß und auch Beckenboden werden mittrainiert.

ZUMBA Fitness

Das Fitnessstraining von Morgen! Ihr tanzt gern und liebt Latinomusik? Dann ist Zumba für euch genau das Richtige. Die Fitness-Neuheit aus Kolumbien bei dem einfache Tanzschritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba oder Cumbia mit Aerobicsschritten kombiniert werden. Ein Krafttraining zur Förderung des Muskelaufbaus, Stärkung von Herz, Kreislauf und Maximierung der Fettverbrennung. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. FUN AND EASY TO DO.