

AEROBIC & THERAPIE-PLAN SOMMER 2019

Öffnungszeiten:

Montag: 8³⁰ - 23⁰⁰ Uhr
 Dienstag: 8³⁰ - 23⁰⁰ Uhr
 Mittwoch: 8³⁰ - 23⁰⁰ Uhr
 Donnerstag: 8³⁰ - 23⁰⁰ Uhr
 Freitag: 8³⁰ - 22⁰⁰ Uhr
 Samstag: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
 Sonntag: 9⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
 Feiertage: siehe Aushang

 **Krankenkassen Zuschüsse
bis zu 100 %** 

**Gültig
ab 27.04.2019**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Calorien Burner 9.00 - 9.30	Rückenfit Wirbelsäulengymnastik 9.00 - 10.00	Workout Pilates 9.00 - 9.55	Rückenfit Wirbelsäulengymnastik 9.00 - 10.00	Gym Mix 9.00 - 10.00		
Rückenfit Wirbelsäulengymnastik 9.30 - 10.30	Faszientraining 10.00 - 10.30	Hata-Yoga 10.00 - 11.00	Stretch & Relax 10.00 - 10.30	Spinning Fun 10.00 - 11.00		
			Diabetiker & Bluthochdruck patienten siehe Aushang 15.30 - 16.30			
Spinning Fun 18.00 - 19.00	Pilates Rückenfit 18.00 - 19.00		Spinning Fun 18.00 - 19.00	Hata-YOGA zum Wochenabschluss 17.15 - 18.30		
Sixpack Style & Rückenfit 19.15 - 19.45	TRX Suspension Zirkel Training 19.10 - 19.55	Bauch Beine Po 19.15 - 20.00	Rückenfit Wirbelsäulengymnastik 19.10 - 19.55			
Body-X-Press 19.45 - 20.15		Yoga 20.00 - 21.15	TRX Suspension Training 20.00 - 20.45			
	Zumba® 20.00 - 21.00		Stretch & Relax 20.45 - 21.00			

www.fitnessforum.squashpoint.de

Breslauer Weg 103, 82538 Geretsried, Telefon: (08171) 3044, Fax: (08171) 529185

Nachfolgend werden die einzelnen Kurse erläutert. Sollten Sie weitere Fragen hierzu haben, wenden Sie sich bitte an unsere Trainer, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Bauch, Beine, Po

Hier werden gezielt die Problemzonen trainiert und dadurch gestrafft. Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.

Pilates Rückenfit

Die Pilates-Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und führen zu einer Verbesserung der Rückenfit Körperhaltung [trainierte Hauptmuskelbereiche, besonders auch mit den entsprechenden tiefergelegenen Schichten: Bauch, Rücken, Beckenboden, Schultergürtel]. Die Wirbelsäule erfährt eine bessere Abstützung, Rückenprobleme und Beschwerden in der Halswirbelsäule werden in der Regel reduziert. Die präzise angesagten Übungen schulen zudem Koordination und Geschicklichkeit. Gekoppelt mit einer bestimmten Atemtechnik erfolgen sie sanft und fließend, in konzentrierter und auf den Einzelnen abgestimmter Ausführung. Das Training hat nach jeder Stunde auch eine entspannende Wirkung auf Geist und Psyche. Alle Altersgruppen mit und ohne Pilateserfahrung sind willkommen. Es wird versucht, jeden Teilnehmer durch differenzierte Aufgabenstellungen auf seinem Niveau abzuholen. Jeglicher Vergleich mit bestimmten Leistungsstandards entfällt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Trainingshandtuch, dicke Socken (Sportschuhe nicht nötig).

Spinning Fun

Ein super Ausdauertraining mit unterschiedlichen Tretfrequenzen kombiniert. Das perfekte Training für Leute die mit Spalt schneller in Form kommen wollen. Geeignet für: Alle.

TRX® Suspension Zirkel Training

TRX® Suspension Training® ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand benutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. In 45 Minuten absolvieren wir an verschiedenen Stationen und mit dem TRX-Suspensionstrainer ein abwechslungsreiches, effektives Zirkeltraining, mit dem wir gleichzeitig unsere Kraft, Ausdauer, Figur, unser Gleichgewicht und unsere Rumpfstabilität verbessern können. Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.

TRX® Suspension Training®

TRX® Suspension Training® ist ein sehr effektives Ganzkörper-Workout in dem man mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dabei werden die kleinen gelenknahen Muskeln aktiviert und somit bekommen die großen Muskelketten einen höheren Trainingsreiz! Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.

Gym-Mix

Ein bunt gemixtes Training in dem individuell die unterschiedlichsten Problemzonen (BBP) sowie Rücken und Arme effektiv in Angriff genommen werden. Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Calorien Burner

Effektive Kraft/Ausdauer Stunde mit einfachen Schritten und Hilfsmitteln. Hier geht's den Kalorien an den Kragen. Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.

Yoga

Yoga ist ein dynamischer und körperorientierter Yogastil. Genaue Ausrichtung und Korrektur sowie der Einsatz von Hilfsmitteln fördern das Zusammenspiel von Kraft, Konzentration, Ausdauer, Flexibilität, Koordination und Balance. Um sich geistig und körperlich wohlfühlend zu entspannen, wird in abgestimmten Sequenzen präzise an den Asanas gearbeitet. Geeignet für: Alle, es verbessert die Körperhaltung und der Körper gewinnt Spannkraft.

Hatha-Yoga zum Wochenausklang

Unterrichtet wird sogenanntes Hatha-Yoga nach Shivananda. Es ist eine relativ sanfte Form der Körperübung, die Nebenwirkungen wie Muskelkater und Überstimulation vermeidet und sich darin von anderen Fitnessprogrammen unterscheidet. – Die Säulen dieser Yogaform sind bestimmte Körperstellungen (Asanas) zwecks Flexibilisierung und Kräftigung sowie Stimulation der inneren Organe und Drüsen, Atemübungen (zur Energetisierung einerseits aber auch zur Entstressung andererseits) sowie Entspannung zwischen den Asanas und ausgiebig im Stundenausklang. - Längerfristige Ergebnisse bei regelmäßiger Betätigung im Yoga sind vielfältig wie u.a. eine verbesserte Körperhaltung (Ausgleich von Haltungsschwächen), eine positive Beeinflussung physiologischer Parameter (Bsp.: Blutdruck, ...) sowie ein Zuwachs an Konzentration und innerer Ruhe und Etliches andere mehr.

Stretch & Relax

Intensives Dehnen und Entspannen in ruhiger Atmosphäre fördert die aktive Regeneration. Verbesserung des Körper und Bewegungs-Bewußtseins. Beweglichkeitseinschränkungen werden beseitigt und Unbeweglichkeit verhindert. Der ideale Ausgleich zu Stress und Leistungsdruck.

Workout Pilates

Der Inhalt dieser Stunde sind zum Teil kreislaufbeanspruchende und koordinative Übungen, sowie vor allem Kräftigungs- und Dehnungsübungen aller Hauptmuskelgruppen mit dem Schwerpunkt des Rücken- und Bauchbereichs (Plates)

Rückenfit Wirbelsäulengymnastik

Beim Body-X-Press geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur zu stärken. Ein Workout mit Wow-Effekt! Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.

Body-X-Press

Gymnastik unter medizinischen Gesichtspunkten - für jedes Alter geeignet ! Trainiert den ganzen Körper fördert die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Koordination und Konzentration. Motivierendes, stressfreies Training in der gemischten Gruppe ohne komplizierte Bewegungen. Puls und Blutzucker werden kontrolliert.

Diabetiker & Bluthochdruck Patienten

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm. Es ist einfach! Jeder kann es! Egal welches Fitnessniveau, welches Alter: Jeder kann sofort mitmachen!

Zumba Fitness

Das absolute Muss für alle, die den Wunsch nach einem Waschbretbauch verspüren oder zumindest einen flachen und trainierten Bauch möchten. Ebenso wird durch ineinander übergehende Bewegungen und Übungspositionen der Rücken als Gegenspieler zum Bauch aktiv trainiert. Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.

Sixpack Style und Rückenfit

Mit Faszientraining bekommt man verblüffend schnell hartnäckige Verspannungen und wiederkehrende Schmerzen in den Griff. Denn häufig liegen die Ursachen der Beschwerden nicht nur an den Muskeln und Gelenken, sondern auch im Faszien-system, das den ganzen Körper durchzieht. Die Durchblutung wird gefördert und dadurch Muskeln sowie Bindegewebe elastischer und widerstandsfähiger gegen Belastungen.

Faszientraining

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene. Egal welches Fitnessniveau!