

# OUTDOOR-KURSPLAN AB 19.07.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	<b>Bauch-Beine-Po</b> 9:15-10:15			<b>Bodytoning</b> 9:30-10:30 ab 29.07.2021		
10:00		<b>Rückenfit</b> 10:15-11:00			<b>Pilates</b> 10:30-11:30 ab 29.07.2021	
11:00						
12:00						
17:00						
18:00	<b>Zumba</b> 18:00-19:00		<b>HIIT</b> 18:15-19:00	<b>TRX</b> 18:00-19:00		
19:00	<b>Yoga</b> 19:00-20:00		<b>Stretching</b> 19:00-20:00	<b>Gymnastik</b> 19:00-20:00		
20:00						

## ZUMBA

... verbindet latein-amerikanische Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Tanzworkout, dass die optimale Balance zwischen Spaß, Tanz und Ausdauertraining bietet.

## RÜCKENFIT

... fokussiert das Mobilisieren der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und das gezielte Stretchen zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen.

## TRX

... ist ein neuartiges Schlingentraining für den ganzen Körper und mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand. Egal ob Gewichtsreduktion, Verbesserung von Kondition, Bekämpfung von Rückenschmerzen oder Muskelaufbau, mit dem TRX kannst du diese Ziele erreichen:

## PILATES

... ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

## STRETCHING

... ist ein intensives Muskel-längentraining unterschiedlichster Muskelver-kettungen. Dient zur Ver-besserung der Beweglichkeit und gibt neues Lebensgefühl.

## BAUCH-BEINE-PO

...ist eine Kombination aus straffenden und formenden Übungen für alle Körperpartien!

## YOGA

... bringt deinen Geist und deine Seele durch entspannte, fließende Bewegungen und richter Atmung in Einklang.

## BODYTONING

... sorgt mit dem Einsatz von Musik für eine gleichbleibend hohe Motivation. Hierbei liegt der Fokus auf dem Training der Ausdauer und auf der Kräftigung der Muskulatur. Kleingeräte kommen zum Einsatz und durch die Musik, wird mit Power und guter Laune etwas für die Fitness getan.

## GYMNASTIK

... gibt dir einen schönen Mix aus Beweglichkeits-training und Kräftigungstraining für den ganzen Körper.

## HIT

... steht für High-Intensity-Training und bietet dir, wie es der Name schon sagt, ein hochintensives Workout, dass dich an deine Grenzen bringt. Mit unterschiedlichen Intensitätstechniken kommst du garantiert in kürzester Zeit ins Schwitzen.