






# KURSPLAN 11/10/2017

RACKET INN / Königskinderweg 200 / 22457 Hamburg / Tel. 040-5598790 / www.racketinn.de

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		
<b>9:00</b> <b>Total Body Workout</b> 60 Min, (1) Angela		<b>10:00</b> <b>Physio Gym</b> 60 Min, (1) Jörg		<b>9:00</b> <b>Hot Iron II</b> 60 Min, (1) Samira		<b>9:00</b> <b>B.B.P.</b> 60 Min, (1) Angela		<b>10:00</b> <b>Physio Gym</b> 60 Min, (1) Jörg				<b>10:45</b> <b>B.B.P.</b> 60 Min, (1) Isabelle		10:00–13:00 Fitness- Betreuung Fitnessfläche
<b>10:00</b> <b>Pilates</b> 45 Min, (1) Angela		<b>11:00</b> <b>Bauch &amp; Body Tuning</b> 60 Min, (1) Jörg		<b>10:00</b> <b>Gym 50+</b> 60 Min, (1) Samira		<b>10:00</b> <b>Faszien-Rücken Fit</b> 60 Min, (1) Angela		<b>11:00</b> <b>Hot Iron II</b> 60 Min, (1) Jörg		<b>11:00</b> <b>QiGong</b> 60 Min, (2) Elke		<b>11:45</b> <b>Pilates</b> 60 Min, (1) Isabelle		
<b>10:45</b> <b>Fitness-Gym. für Senioren</b> 60 Min, (1) Angela		<b>CyberCycling</b> Außerhalb der festen Kursprogramme ist auch ein individuelles Training möglich. Hierfür wende Dich bitte an den Trainer.						<b>14:00-17:00</b> <b>Squash-Treff für Jedermann (keine Anfänger)</b> Auf den Squashcourts		 CyberCycling®				
<b>08:00 - Burning up (53)**</b> <b>17:30 - Don't Stop (54)**</b> <b>18:55 - Crash &amp; Burn II (52)***</b>		<b>20:10 - FunCruiser (26)**</b>		<b>10:00 - Let's Do It (28)*</b> <b>17:55 - Don't Stop (54)**</b>		<b>08:00 - FunCruiser (26)**</b> <b>19:00 - Fire (56)**</b>		<b>18:45 - Work (28)**</b> <b>20:30 - Short Dance (29)**</b>		<b>11:00 - Hillsides (55)**</b>		<b>11:00 - Two Blocks (26)***</b> <b>14:00 - Overjoy (56)**</b>		
		 		<b>16:45</b> <b>Hot Iron II</b> 60 Min, (1) Samira		<b>17:00</b> <b>Intervall-Workout</b> 60 Min, (1) Samira		<b>16:00</b> <b>Iron Cross **</b> 75 Min, (1) Jörg				<b>15:00</b> <b>Hot Iron II</b> 60 Min, (1) Jörg		
<b>17:45</b> <b>Iron Cross **</b> 75 Min, (1) Jörg	<b>18:30</b> <b>Athletic Workout</b> 60 Min, (2) Yvonne	<b>18:00</b> <b>Salsation</b> 60 Min, (1) Dany	<b>18:00</b> <b>Faszien-Workout</b> 75 Min, (2) Angela	<b>18:00</b> <b>Total Body Workout</b> 60 Min, (1) Corinna	<b>18:00</b> <b>Salsation</b> 60 Min, (2) Dany	<b>18:00</b> <b>SalsaFit</b> 60 Min, (1) Evelyn	<b>18:30</b> <b>Stretch &amp; Relax</b> 45 Min, (2) Jörg	<b>17:15</b> <b>Physio Gym</b> 45 Min, (1) Jörg	<b>17:15</b> <b>Athletic Workout</b> 60 Min, (2) Yvonne	<b>16:00</b> <b>Step Aerobic**</b> 60 Min, (1) Okan	<b>16:00</b> <b>Bauch&amp;Body Tuning</b> 45 Min, (1) Jörg			
<b>19:00</b> <b>PhysioGym</b> 60 Min, (1) Jörg	<b>19:30</b> <b>Yoga</b> 60 Min, (2) Yvonne	<b>19:00</b> <b>Hot Iron I</b> 60 Min, (1) Samira		<b>19:00</b> <b>Hatha Yoga</b> 75 Min, (1) Corinna	<b>19:00</b> <b>RückenFit</b> 60 Min, (2) Heidi	<b>19:15</b> <b>Hot Iron II</b> 60 Min, (1) Jörg		<b>18:15</b> <b>Step-Fatburner</b> <b>NEU!</b> 60 Min, (1) Yvonne		<b>17:00</b> <b>Total Body Workout</b> 60 Min, (1) Okan	<b>16:45</b> <b>Hot Iron II</b> 60 Min, (1) Jörg			
<b>20:00</b> <b>ZUMBA</b> 60 Min, (1) Elsa		<b>20:00</b> <b>Box Workout</b> 60 Min, (1) Soroush	<b>20:00</b> <b>(Workshop) Kunda.Yoga</b> 90 Min, (2) Anna	<b>20:15</b> <b>Iron Cross **</b> 60 Min, (1) Heidi						 sky SPORTSBAR		<b>18:00</b> <b>Box Workout</b> 60 Min, (1) Soroush		

\*\* Fortgeschritten: Erhöhte Ansprüche an Kondition und/oder Koordination

## KURSBESCHREIBUNG

**B.B.P. ( Bauch,Beine,Po ) .....**

**Step / Step Fatburner.....**

**DeepWork.....**

**Total Body Workout .....**

**Hot Iron I & II .....**

**Iron Cross .....**

**RückenFit .....**

**Bauch & Bodytuning .....**

**Physio-Gym .....**

**Fitness-Gymnastik für Senioren**

**Pilates .....**

**Yoga / Hatha Yoga.....**

**Qi Gong .....**

**Box Workout .....**

**Zumba / Salsafit.....**

**Salsation.....**

**Athletic Workout .....**

**Faszien Workout.....**

**Reha-Zirkel Training.....**

**Faszien Rücken Fit.....**

**Intervall Workout.....**

**Stretch & Relax.....**

Dieses Figurtraining beinhaltet eine gezielte Straffung und Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln. Der Klassiker unter den Kursen!

Hervorragendes Herz-Kreislauftraining mit dem Trainingsgerät "Step". Verbrennt viel Kalorien. Trainiert Kondition, Koordination, Bein- und Pomuskeln! **Step\*\*** ist eine Variante für geübte Step-Teilnehmer, hier sind der Aufbau und die Kombinationen etwas komplizierter.

athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders. Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Nach einer deepWORK Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

Powervolles Ganzkörpertraining. Kräftigung, Straffung und Herz-Kreislauftraining in einem. Verschiedene Kleingeräte, u.a. Steps, Hanteln oder Tubes unterstützen das Figurtraining.

Ein mit Langhanteln rhythmisch-choreographiertes Ganzkörpertraining. Kraftausdauer und Muskeldefinition stehen hier im Vordergrund. Die Muskulatur wird aktiviert und geformt. Die Gewichtseinstellung kann individuell dem Leistungsstand angepasst werden. - Viel Power, viel Fun. "I" ist optimal für Einsteiger.

Ein mit Langhanteln rhythmisch-choreographiertes Intervalltraining. Ganzkörpertraining zur Muskelaktivierung und Steigerung der Muskelkraft. (Wenig Wiederholungen mit hohen Gewichten). Die Gewichtseinstellung kann individuell dem Leistungsstand angepasst werden. Ein e echte Herausforderung!

Gezielte Gymnastik für die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, Dehnungsübungen zur Mobilisation, Haltungs- und Gleichgewichtsschulung. Zum Ausgleich und zur Prophylaxe von Rückenproblemen. Hier kommen u.a. verschiedene Zusatzgeräte wie Tubes, kleine Hanteln, Gymnastikbälle und Flexi-Bars zum Einsatz.

Bringt den schlaffen Körper wieder in Form. Das motivierende Figurtraining. Kurzer Aufwärmteil, keine Choreographien und Sprünge.

Gesundheitsorientierte, gelenkschonende Gymnastik zum Ausgleich und zur Prophylaxe des gesamten Bewegungsapparates. Kräftigungs- und Dehnübungen werden hier gezielt trainiert, die Koordination und das Körperbewusstsein verbessert.

Eine Gymnastikstunde mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Das Herzkreislaufsystem wird trainiert, die Muskulatur gekräftigt und die Koordination geschult. Speziell für Senioren ( 50+ ).

Durch eine Kombination von Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen ist Pilates ein effektives und ganzheitliches Training. Das schöne an Pilates ist, dass es sich für Personen aller Altersstufen und Fitnesslevel eignet - Ein neues Körpergefühl durch ein gestärktes Powerhouse! Der Begriff „flow“ steht sowohl für Bewegungsfluss als auch für das völlige Aufgehen im Moment und dem Einswerden mit der Tätigkeit, bei der man gerade ist.

In diesem Kurs werden die besten Elemente aus Yoga und Pilates zu einem effektiven Training verbunden. Deine Körperhaltung wird verbessert und wichtige Tiefenmuskulatur wird aufgebaut, um deinen Rücken zu entlasten. Du verbesserst deine Beweglichkeit und kannst Spannungen und Stress abbauen.

Chinesische Heilgymnastik mit sanften, fließenden Bewegungen, die ein Zusammenwirken von Geist, Bewusstsein, Atem, Qi und dem Körper anstrebt.

Die Bewegungs-, Atmungs- und Aufmerksamkeitsübungen aktivieren die Grundkräfte. Die Übungen sind einfach zu lernen, unabhängig von Alter, Gesundheit und körperlicher Fitness.

Boxtraining stärkt den Körper, macht selbstbewusst, schnell und fit. Es schult die Konzentration, Kondition und Koordination. Das perfekte Ganzkörpertraining.

Zumba begeistert! Dieser Kurs vereint Elemente aus Aerobic und Intervalltraining für Herz- und Kreislauf mit heißer lateinamerikanischer Musik und einfachen Tanzschritten. Tanzen Sie Ihre überflüssigen Pfunde einfach weg. Mit Spaß und zu einem Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte ist sehr leicht erlernbar, so dass Zumba wirklich für JEDEN geeignet ist!

Salsation ist ein Tanzprogramm, welches besonderen Wert auf die Musikinterpretation und die Vielfalt verschiedener Bewegungselemente legt.

Anspruchsvolle Trainingseinheit für den ganzen Körper mit intensiven Kräftigungsübungen, Zusatzgeräten und Ausdauerelementen.

Durch dynamische, federnde, bouncende und katapultartige Bewegungsabläufe über mehrere Muskelketten, stimulieren wir das Faszienewebe.

Verbindung des klassischen Gerätetrainings mit funktioneller Gymnastik im Intervallverfahren unter therapeutischer Anleitung.

Der Rücken steht im Fokus und wird durch dynamische Bewegungsabläufe mobilisiert, stabilisiert und gedehnt.

Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Monatlich wechselndes Trainingsprogramm mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Das Training besteht aus Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Verbessere deine Mobilität und lass den Alltag hinter dir. Faszienlinien und Beweglichkeit stehen im Vordergrund.

## DAS FITNESSTEAM



Pit



Angela



Okan



Heidi



Corinna



Katharina



Elke



Elsa



Dany



Isabelle



Jörg



Samira



Anne



Yvonne



Anthony



Evelyn