

## KURSPLAN gültig ab 18.10.2020

Kurskoordination: Alfredo Girelli < [fitness.kurs@racketinn.de](mailto:fitness.kurs@racketinn.de) >

Uhrzeit	Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00	<b>Seniorengym</b> Angela (Tennishalle)	<b>Physio Gym</b> Jörg (Tennishalle)		<b>Hot Iron 2</b> Samira (Kursraum 1)	<b>Faszio-Rücken</b> Angela (Tennishalle)	<b>Physio Gym</b> Jörg (Tennishalle)		
10:00	<b>Total Body</b> Angela (Kursraum 1)	<b>Iron Cross</b> Jörg (10:15) (Kursraum 1)	<b>Gesundes Atmen</b> Mimi (10:15) (Kursraum 2)	<b>Yin &amp; Yang Yoga</b> Samira (75Min) (Kursraum 1)	<b>BBP</b> Angela (Kursraum 1)	<b>Hot Iron 2</b> Jörg (10:15) (Kursraum 1)		<b>BBP</b> Isabelle (Kursraum 1)
11:00							<b>Fatburner</b> Mimi (Kursraum 1)	<b>Pilates</b> Isabelle (Kursraum 1)
12:00								
13:00								
14:00								
16:00						<b>Iron Cross</b> Jörg (Kursraum 1)		
17:00	<b>Rückengym</b> Yvonne (Kursraum 1)				<b>Tabata (45 Min)</b> Alfredo (Kursraum 1)	<b>Physio Gym (17:15)</b> Jörg (Kursraum 1)	 <b>CyberCycling®</b>	
18:00	<b>Zumba</b> Elsa (Kursraum 1)			<b>BBP</b> Corinna (Kursraum 1)	<b>Salsafit</b> Evelyn (Kursraum 1)	<b>Athletic Workout</b> Yvonne (18:15) (Kursraum 1)		
19:00	<b>Physio Gym</b> Jörg (Kursraum 1)	<b>Hot Iron 1</b> Samira (Kursraum 1)		<b>Yoga (75 Min)</b> Corinna (Kursraum 1)	<b>Hot Iron 2</b> Jörg (Kursraum 1)			
20:00	<b>Physio Gym</b> Jörg (Kursraum 1)	<b>Striking Workout</b> Alfredo (Kursraum 1)			<b>Hot Iron 2</b> Jörg (Kursraum 1)			

**BBP** – für viele Fitnessfans sind das drei magische Buchstaben! Schließlich sind Bauch, Beine und Po die großen Körperpartien, die vor allem Frauen nach wie vor am liebsten trainieren.

**Total Body -**

Bei dem Workout sollen vor allem die Schenkel, der Bauch, der Rücken, die Schultern und die Arme trainiert werden.

**Hot Iron 1 & 2** - Hot iron ist Gruppenfitness mit einer langen Hantel, dass sich an sportwissenschaftlichen Methoden orientiert und deshalb sehr effektiv ist.

**Pilates** - auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Yoga** - Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt.

**Tabata** - ist eine HIIT-Variante beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten.

**Zumba / Salsafit** - Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

**Athletic Workout** - Anspruchsvolle Trainingseinheit für den ganzen Körper mit intensiven Kräftigungsübungen, Zusatzgeräten und Ausdauerelementen.

**Faszio-Rücken/ Rückengym** - Der Rücken steht im Fokus und wird durch dynamische Bewegungsabläufe mobilisiert, stabilisiert und gedehnt.

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

**Physio-Gym** - Gesundheitsorientierte, Gelenkschonende Gymnastik zum Ausgleich und zur Prophylaxe des gesamten Bewegungsapparates. Kräftigungs- und Dehnübungen werden hier gezielt trainiert.

**Striking Workout** - Boxe und Kickboxtraining stärkt der Körper, macht Selbstbewusst, schnell und fit. Es schult Konzentration, Kondition und Koordination. Das perfekte Ganzkörpertraining.