



# KURSPLAN 10/01/2020

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 2</b>  Samira , 60 Min, (1)		<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	
<b>10:00</b> <b>Pilates</b>  45 Min, (1) Angela	<b>10:05</b> <b>Gesund durch Atmen</b> 35 Min, (2) Mimi	<b>11:00</b> <b>Bauch &amp; Body Tuning</b> 60 Min, (1) Jörg		<b>10:00</b> <b>TABATA</b>  45 Min, (1) Samira		<b>10:00</b> <b>FASZIO -Rücken</b> 60 Min, (1) Angela		<b>11:00</b> <b>Hot Iron 2</b>  60 Min, (1) Jörg				<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>10:45</b> <b>Yin &amp; Yang Yoga</b>  60 Min, (1) Samira				<b>14:00-17:00</b> <b>Squash-Treff für Jedermann (keine Anfänger)</b>  Auf den Squashcourts					
<b>17:30</b> <b>RückenFit</b>  60 Min, (2) Yvonne		 Dany		<b>16:45</b> <b>Hot Iron 2</b>  Samira , 60 Min, (1)		<b>17:00</b> <b>TABATA</b>  45 Min, (1) Alfredo				<b>16:15</b> <b>Iron Cross **</b>  60 Min, (1) Jörg		<b>15:00</b> <b>Hot Iron 2</b>  60 Min, (1) Jörg	
<b>18:00</b> <b>Iron Cross **</b>  60 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>FASZIO -dynamic</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>  60 Min, (1) Jörg	<b>17:15</b> <b>Athletic Workout</b> 60 Min, (2) Yvonne	<b>16:00</b> <b>dancit ( Ab dem 25.1. )</b>  60 Min, (1) Maren	<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 1</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 2</b>  60 Min, (1) Jörg	<b>19:15</b> <b>StepAerobic** (Ab dem 6.2.)</b> 60 Min, (1) Okan					<b>16:45</b> <b>Hot Iron 2</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) Sandra	<b>20:15</b> <b>Iron Cross **</b>  60 Min, (1) Heidi		<p style="text-align: center;"><b>CyberCycling</b></p> Innerhalb unserer Trainerzeiten könnt Ihr euch jederzeit ein individuelles Cyclingprogramm aussuchen. Hierfür wendet euch bitte an unsere Fitnesstrainer.						<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.....**

**Brazilian Bodyworkout.....**

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

**Hot Iron 1 & 2 .....**

**Iron Cross .....**

**RückenFit .....**

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

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

**Fitness-Gymnastik für Senioren...**

**Pilates .....**

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

**Box Workout .....**

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

**Salsation.....**

**Athletic Workout .....**

**Faszien Workout.....**

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

**Faszien Rücken Fit.....**

**TABATA.....**

**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.

Funktionelles Ganzkörper-Workout. Das Kursprogramm bringt deinen Bauch, deine Beine und deinen Po in Form. Tänzerisch, effektiv und leidenschaftlich. Auch Einsteiger sind herzlich willkommen. Startet mit uns – Fit for Brazil – ins Wochenende.

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

Mitreibendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel inklusive Technikschiulung. Für alle, die bei BBP und Co. nicht mehr die Trainingseffekte erzielen, die sie sich wünschen! Hot Iron 2 ist die Steigerung der Hot Iron 1 mit mehr Übungen und einer Mischung aus Hypertrophie- und Kraftausdauerreizen. Noch mehr Straffung, noch mehr Körperfettreduktion, noch mehr Gesundheit.

Die Überholspur für den Traumkörper im Iron System, maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletischer Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als Hot Iron 1 u. 2, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz – also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

Gezielte Gymnastik für die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, Dehnungsübungen zur Mobilisation, Haltungs- und Gleichgewichtsschiulung. 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.

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 Ausdauer-elementen.

Durch dynamische, federnde, bouncende und katapultartige Bewegungsabläufe über mehrere Muskelketten, stimulieren wir das Faszien-gewebe.

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

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

Dieser baut auf dem TABATA-Trainingskonzept auf und verbessert die Kraftausdauer deines gesamten Körpers. Ein TABATA Kurs besteht aus sich wiederholenden Intervallen, die alle bis zur maximalen Leistungsgrenze abtrainiert werden müssen. Dazwischen werden Pausen eingebaut, die zur kurzfristigen Regeneration dienen sollen. Die Kombination Anstrengung mit Pause wird in mehreren Blöcken insgesamt acht mal innerhalb der vier Minuten ausgeführt.

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

## DAS FITNESSTEAM



Alfredo



Angela



Okan



Heidi



Corinna



Michelle



Evelyn



Elsa



Dany



Isabelle



Jörg



Samira



Yvonne



Saskia