

Kursplan Sommerferien 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	vormittags	vormittags	vormittags	vormittags
09:30-10:30 Rücken Fit K1	10:00-11:00 Rücken Fit K1	09:00-10:00 Pilates K1	09:00-10:00 Mobilisation und Stabi K1	09:00-10:00 Schulter-Nacken K1
10:30-11:30 Beckenbodengymnastik K1		10:00-11:00 Glücksritter K1	10:00-11:00 Knochenfit & Ko. "ordination" K1	10:00-11:00 Pilates K1
		10:30-11:30 (i) Aqua Power		10:30-11:30 (i) Aqua Power
nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags	nachmittags
18:00-19:00 Body Workout K1	18:00-19:00 Core Training K1	18:00-19:00 Rücken Fit K1	18:00-19:00 Pilates K1	17:00-18:00 Rücken Fit K1
19:00-19:30 Bauch Intensiv K4			19:30-20:30 Functional Training K1	18:00-19:00 Athletik Training für Jedermann K1
19:00-20:00 Rumpf Intensiv K1				

Anmerkungen:

Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
Änderungen vorbehalten!

(i) Treffpunkt Aqua Power: Höhenfreibad Killesberg

K1 Kursraum 1
K4 Kursraum 4

Aqua Power	Aqua Power ist ein intensives Ganzkörpertraining sowie ein Ausdauertraining durch Joggen im Wasser mit speziellem Gürtel. Die Kräftigungsübungen werden sowohl mit einer Aquanudel als auch mit einem Schwimmbrett durchgeführt.	Glücksritter	Unser "Schmerz weg Kurs". Ohne Kraftübungen verbessern Sie Ihre muskuläre Balance und erfahren einfache Übungen, die Sie gezielt jederzeit gegen Ihre Schmerzen einsetzen können. Ihre Schmerzen werden direkt spürbar reduziert und Bewegungen fallen deutlich leichter.
Athletik Training für Jedermann	Dieser Kurs vereint alle motorischen Grundeigenschaften - Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer sowie Schnelligkeit. Myofasziale Mobilisationsübungen, freifunktionelle Kräftigungsübungen werden abwechslungsreich kombiniert. Voraussetzung: Etwas Trainingserfahrung.	Knochenfit/ Koordination	Eine gezielte Ganzkörperkräftigung unterstützt durch Koordinationsübungen. In diesem Kurs werden spezielle Übungen angewandt, die stabilisierend auf das Skelettsystem wirken. Die Übungen werden langsam und mit viel Muskelanspannung durchgeführt, so dass die Muskelaktivität zur Stärkung der Knochensubstanz beiträgt.
Bauch Intensiv	Mit gezielten und funktionellen Bodenübungen wird eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur trainiert. Die Übungen werden mit und ohne Kleingeräte durchgeführt. Voraussetzung: keine akuten Rückenschmerzen und etwas Trainingserfahrung.	Mobilisation und Stabi	Mit verschiedensten Mobilisations- und Stabilisationsübungen werden Sie ein ganzheitliches Programm zur Steigerung Ihres allgemeinen Wohlbefindens absolvieren.
Beckenboden-gymnastik	Mit verschiedenen Kräftigungs- und Entspannungsübungen lernt Mann und Frau, den Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.	Pilates	Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Präzision, Atmung, Kraft und Ausdauer.
Body Workout	Ein rundum abwechslungsreiches Programm für den ganzen Körper. Die Mischung aus Herz-Kreislauftraining in allen Varianten und Kräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln bringen Ihren gesamten Stoffwechsel in Schwung. Spaß und Schweiß sind garantiert.	Rücken Fit	Kräftigen und stabilisieren, mobilisieren und dehnen sowie gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte helfen Rückenproblemen vorzubeugen, bzw. bestehende zu beheben. Verschiedene Hilfsmittel zum Muskelaufbau wie z.B. die Slings sorgen für gezieltes Training.
Core Training	Spezialisieren Sie sich auf Ihre Mitte. Mit unserem Core Training werden Sie vor allem trainieren, Ihren Rumpf in jeder erdenklichen Situation zu stabilisieren.	Rumpf Intensiv	Bei diesem Kurs werden Sie Elemente aus einem Bauch Intensiv und einem Rücken Intensiv Kurs finden. Außerdem lernen Sie sich in jeder Lebenssituation ädaquat zu stabilisieren.
Functional Training	Alle Muskelgruppen im Körper werden frei und mithilfe von funktionellen Übungen zur Hochleistung gebracht. Sie steigern somit Ihre funktionelle Leistungsfähigkeit und Ihre allgemeine Athletik.	Schulter-Nacken	Für alle mit Verspannungen und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich. Lockerung der Muskulatur, Vorbeugung von neuen Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Verbesserung der Körperhaltung und Entlastung des Schulter-Nackenbereiches.
Ausdauer		Kräftigung	

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 07:00-22:00 Uhr
Sa, So & Feiertag 09:00-17:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Mo - Fr 09:30-21:30 Uhr
Sa, So & Feiertag 09:30-16:30 Uhr
Di Damensauna 15:00-18:00 Uhr