

Kursplan der Trainierbar **ab Januar 2018**. Änderungen vorbehalten. **Anmeldung erforderlich.**

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>
8.00— 9.00 Uhr Functional Zirkel L-Klasse		8.00—9.00 Uhr Sling—Training <b>NEU</b>		8.00—9.00 Uhr Sling—Training	Wechselnde <b>Workshops</b>
9.15—10.15 Uhr Pilates/ Flying—Pilates	9.00—10.00 Uhr Fit in den Tag	9.15—10.15 Uhr Flying Pilates	9.00—10.00 Uhr Pilates	9.15—10.15 Uhr Sling—Training	<b>06.01.18 + 03.02.18</b> 10.00—12.00 Uhr <b>Flying Pilates</b>
10.30—11.30 Uhr Trainierbar—Special	10.15—11.15 Uhr Pilates	10.30—11.30 Uhr Trainierbar—Special	10.15—11.15 Uhr Functional-Zirkel S—Klasse		<b>20.01.18 + 17.02.18</b> 11.00—14.00 Uhr <b>Faszienworkshop</b>
					<b>Sonntag</b>
	16.30—17.30 Uhr Functional Zirkel S—Klasse		16.30—17.30 Uhr Trainierbar—Special		11.00—12.00 Uhr Ski—Workout
18.00—19.00 Uhr Trainierbar—Special	17.45—18.45 Uhr Functional Zirkel / Tabata Training A—Klasse	18.00—19.00 Uhr Pilates / Flying Pilates	17.30—18.30 Uhr Mobility Zirkel <b>NEU</b>		12.15—13.15 Uhr Trainierbar—Special
19.15—20.15 Uhr Pilates / Flying Pilates		19.15—20.15 Uhr Functional Zirkel E-Klasse			

## Kursbeschreibung

**Functional Zirkel Training:** Functional ( funktionelles )Training ist eine Trainingsform, die komplexe Bewegungsabläufe mit Hilfsmitteln oder mit dem eigenen Körpergewicht beinhaltet und dadurch mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht, um Leistungen zu optimieren und Verletzungen zu vermeiden.

**A—Klasse:** „Athletik“ Komplexe Stoß-, Zug-, Sprung-, Rotations-, Schnelligkeits- und Stabilisationsübungen für Fortgeschrittene Teilnehmer.

**L—Klasse:** „Ladies“ Functional Zirkel Training mit dem Schwerpunkt auf die „Problemzonen“ der Frau

**S—Klasse:** „Silver—Ager“ oder „Senior“ in diesem Zirkel steht die Erhaltung bzw. das Wiedererlangen der alltäglichen körperlichen Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität im Vordergrund.

**E—Klasse:** „Einsteiger“ Functional Zirkel Training für Einsteiger und Wiedereinsteiger

**Tabata Training:** Hoch intensives Intervalltraining—nur für Fortgeschrittene geeignet

**Mobility Zirkel :** Muskuläre Verspannungen reduzieren, Bewegungseinschränkungen beheben und den Bewegungsumfang zu vergrößern— das ist das Hauptziel unserer neuen Zirkelstunde. Die Stunde endet mit einer Faszien Selbst Massage. **NEU im Programm**

**Pilates:** Eine sanfte Ganzkörpergymnastik—hier wird mit speziellen Kräftigungs- und Dehnübungen besonders der Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert.

**Flying—Pilates:** Der Körper wird multidimensional trainiert, während die Muskulatur unterschiedlichster Muskelgruppen in einem einzigartigen Zusammenspiel gefordert wird. Der Körper offenbart ungeahnte Fähigkeiten bei maximalem Energieverbrauch. Eine vollkommen neue Trainingsmethode, die Körpergefühl, Beweglichkeit und Kraft auf eine neue Ebene hebt. Und das fühlt sich ein bisschen wie fliegen an.

**Sling—Training:** Beim Sling Training benutzen wir unser eigenes Körpergewicht als Last und Widerstand für unsere Muskeln. Durch die Veränderung des Körpermitteigungswinkels kann jede Übung individuell angepasst werden. Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining - für alle Fitnesslevel geeignet. **NEU im Programm**

**Ski—Workout:** Abwechslungsreiches Kraft- Ausdauer Intervall Training— nicht nur für Winterurlauber

**Fit in den Tag:** Senioren Gymnastik—mal mit Hilfsmitteln—mal im Zirkel - immer mit sehr viel Spaß

