

# STUDIO N°1

natürlich fit.

gültig ab Juni 2021

Änderungen vorbehalten

## KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2
	9.15 Kalb Rückentraining 1	9.30 Gumler Yoga			9.30 Daume Classic-Gym 2				8.45 Enders Dance Workout
	10.30 Kalb Rückentraining 2		10.30 Enders Faszientraining	10.30 Enders Rückentraining 1	10.45 Blickle Qi Gong			9.30 Kürzdörfer Body-Workout	10.00 Enders Classic-Gym
			11.45 Enders Classic-Gym						
16.15 Enders Faszientraining 45 Min.		16.00 Riepolt Dance-Kids 7 - 9 Jahre - 45 Min.		16.00 Riepolt kreat. Kindertanz 4 - 6 Jahre - 45 Min.				14.30 Le Corre Ballett 4 - 6 Jahre - 45 Min.	
17.15 Enders Rückentraining 1	17.15 Daume Classic-Gym 2					16.45 Enders Rückentraining 1	16.45 Daume Classic-Gym 2	16.30 Le Corre Ballett 9 - 14 Jahre	15.30 Le Corre Ballett 6 - 9 Jahre - 45 Min.
18.30 Grötsch/Kürzd. Intervalltraining Mix	18.30 Daume Rückentraining 1	18.00 Riester Intervall Kraft	18.45 Daume Rückentraining 2	18.30 Grötsch Mobility	18.00 Kontetzki BeneFit-Yoga	18.00 Grötsch Body-Workout		17.45 Le Corre Ballett ab 15 Jahre	
19.45 Semeniuk Yoga 2	19.45 Grötsch/Kürzd. Workout & Mobility	18.45 Riester Athletiktraining 45 Min.		19.30 Grötsch Stretching 30 Min.		19.15 Grötsch Zumba Gold® 45 Min.	19.00 Enders Pilates		19.00 Grötsch Yoga

Gesundheit

Kraft + Ausdauer

Body & Mind

Tanz

60 +

Kids

via Zoom | kein Training vor Ort

Teilnahme auch mit 5er- oder 10er-Abo

Teilnahme live über Zoom möglich

**WIR HABEN FÜR JEDEN DAS RICHTIGE PROGRAMM.****SPEZIALKURSE**

**Intensiv und immer wieder anders!** In regelmäßigen Abständen bieten wir Kurse mit spannenden thematischen Schwerpunkten an. Darunter zählen Autogenes Training, Fuß- und Schulterstärkung oder auch Beckenbodentraining. Termine und Anmeldedaten erhalten Sie im Newsletter, über die Website oder bei uns vor Ort.

**ATHLETIKTRAINING**

**Aktion und Reaktion!** Mit Hilfe verschiedenster Techniken zerlegen wir komplexe Bewegungsmuster in deren Einzelteile und trainieren spielerisch alle Aspekte der sportlichen und alltäglichen Leistungsfähigkeit. Allem voran stehen der Spaß an der Bewegung und die Verbesserung der Körperwahrnehmung.

**BALLETT**

**Ganz klassisch - für Kinder!** Grundpositionen mit und ohne Ballettstange im Raum, Körperbeherrschung, Musikalität, Bewegungsausdruck - all das wird erlernt. Nicht Leistung sondern Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

**WORKOUT & MOBILITY**

**Stabilität und Mobilität!** Mit diesem Konzept verbinden wir zwei wichtige Komponenten für gesundes und nachhaltiges Training in einem Kurs. Nach einem gezielten Kraft-Workout für große und kleine Muskeln nehmen wir die Beweglichkeit der Gelenke in den Fokus.

**CLASSIC-GYM - PIANO-GYM**

**Schwung holen!** Das Rundum-Programm - mit einfachen, energiegelassenen Schrittkombinationen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Erweckt den ganzen Körper zu neuem Leben, beugt Bewegungseinschränkungen vor und tut einfach gut.

**Mit Live-Musik!** Eine Classic-Gym-Stunde mit Piano-Begleitung wie in der guten alten Zeit. Für Traditionalisten und Neugierige!

**DANCE-TEENS**

**Los geht's mit coolen Moves!** Wenn die Grundformen erlernt sind, beginnen wir verschiedene Formen des Jazz, Funky- und Modern-Dance umzusetzen. Wir probieren unterschiedliche Stile aus und erarbeiten gemeinsam Choreografien.

**DANCE-WORKOUT**

**Mit Leidenschaft für Tanz!** Eine Kombination aus verschiedenen Tanzstilen, wie z. B. Jazz, Modern-Dance oder Ballett. Jeder Kurs hat seinen eigenen Schwerpunkt. Fließende, raumgreifende Bewegungen, „Isolations“ und andere Techniken wechseln sich ab. Die Bewegungselemente werden zu Choreografien verbunden und man kann abschalten und sich mal richtig austoben.

**FASZIENTRAINING**

**Geschmeidig bleiben!** Dehnungsübungen für den ganzen Körper und der Einsatz von Faszienrollen verbessern Ihre Elastizität und Beweglichkeit. Beugt Verspannungen vor, hilft sie zu beseitigen und ist eine ideale Ergänzung zu jeder Sportart. Sie werden es genießen, sich anschließend beweglicher und vitaler zu fühlen.

**INTERVALLTRAINING**

**Intensiv und abwechslungsreich!** Je nach Schwerpunkt werden hier unterschiedliche Intervall-Trainingsarten praktiziert. HIIT (High Intensity Intervall Training) oder klassische Intervalle kommen zum Einsatz und sorgen für Abwechslung.

**Kraft** - Knackige Kraft-Intervalle

**Mix** - Kraft- und Ausdauerintervalle im Wechsel

**KREATIVER KINDERTANZ**

**Spielerische Hinführung zum Tanz!** Die Umsetzung von Musik in Bewegung regt die kindliche Kreativität an. Das Erlernen erster Basisschritte verbessert das Körperbewusstsein Ihres Kindes und fördert eine gute Haltung.

**PILATES**

**Sanft, aber effektiv!** Gleichmäßige Bewegungsabläufe kräftigen die Muskulatur und verbessern zugleich Beweglichkeit und Körperhaltung. Im Vordergrund steht die Kontrolle der Körpermitte.

**RÜCKENTRAINING 1 + 2**

**1 - Rücken stärken!** Für Menschen mit leichten Rückenproblemen und alle, die vorbeugend etwas dagegen tun wollen, z. B. weil sie viel sitzen. Gezieltes Training, das die Haltung verbessert und dabei hilft, Alltagsbewegungen rückengerecht auszuführen.

**2 - Keine Chance für Rückenschmerzen!** Prävention für Sportliche - hier werden alle für die Wirbelsäule wichtigen Muskeln gekräftigt und gleichzeitig Ihre Ausdauer trainiert.

**SENIOR-GYM**

**Spaß an der Bewegung - ohne Altersbeschränkung!** Gemeinsam in der Gruppe und mit Musikbegleitung fällt es leichter, etwas für sich zu tun. Sie trainieren Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht und erhalten so Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag.

**STEP-WORKOUT**

**Wie eine Stunde Treppensteigen!** Macht jedoch deutlich mehr Spaß! Mit dem höhenverstellbaren Step-Board werden vor allem die Bein- und Pomuskulatur und die Ausdauer trainiert. Phantasievolle Bewegungsfolgen bringen den Kreislauf in Schwung und lassen die Zeit wie im Flug vergehen.

**STRONG™ BY ZUMBA**

**Intervalltraining mit perfekt synchronisierter Musik!** Ein optimal zusammengestelltes Muskel- und Cardiotraining - **ganz ohne Tanzelemente**. Durch viele Übungsvarianten findet jeder den für ihn richtigen Level. Sie möchten intensiv trainieren und Ergebnisse sehen? Hier sind Sie richtig!

**QI GONG**

**Ruhe und fließende Energie!** Erleben Sie eine eher meditativ und ruhig anmutende Art dieser chinesischen Bewegungskunst.

**YOGA**

**Körpertraining und mentale Entspannung!** Aufwärmübungen und klassische Asanas in Verbindung mit der Atmung, Übungen für Schultern, Nacken und Rücken kräftigen die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und führen zu mentaler Entspannung. Eine ganzheitliche Stunde für Körper, Geist und Seele.

**ZUMBA® / ZUMBA GOLD®**

**Begeisternd und intensiv!** Mitreißende Latino-Rhythmen und einfache Grundschritte sorgen für das besondere Zumba-Erlebnis. Hochwirksames Fitness-Programm mit garantiertem Spaßfaktor. Lassen Sie sich infizieren!

**Bringen Sie Schwung in Ihre Schritte!** Das Tanzfitness-Programm ohne Altersbegrenzung. Die Musik geht ins Blut und in die Beine: **Zumba Gold** ist einfach, schnell zu erlernen und macht gute Laune.