

STUDIO N°1

natürlich fit.

gültig ab Februar 2019

Änderungen vorbehalten

KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B
	9.30 Kalb Rückentraining 1	9.30 Gumler Yoga	9.30 Daume Senior-Gym	9.30 Selter Rückentraining 1	9.30 Daume Classic-Gym 2			9.00 Kürzdörfer Step-Workout Ausdauer	8.30 Daume Dance Workout
	10.30 Kalb Rückentraining 2		10.30 Kalb Faszientraining		10.40 Blickle Qi Gong			10.00 Kürzdörfer Body-Workout	9.30 Daume Piano-Gym 1
			13.30 Daume Classic-Gym					10.30 Kürzdörfer Faszientraining	
16.30 Faszientraining		16.00 Riepolt kreat. Kindertanz 5 - 7 Jahre - 45 Min.		16.00 Riepolt kreat. Kindertanz 3 - 4 Jahre - 45 Min.				14.30 Le Corre Ballett 4 - 6 Jahre	
17.30 Rückentraining 1	17.30 Daume Classic-Gym 2	17.00 Riepolt Dance-Teens 13 - 16 Jahre		17.00 Riepolt Dance-Teens ab 14 Jahre		17.00 Rückentraining 1	17.00 Daume Classic-Gym 2	15.30 Le Corre Ballett 6 - 9 Jahre	
18.30 Grötsch/Kürzd. Intervalltraining Mix	18.30 Daume Rückentraining 1	18.00 Riester Intervall Kraft		18.00 Grötsch STRONG™ by Zumba	18.00 Pilates	18.00 Grötsch Step-Workout Ausdauer	18.00 Winter Intervall Kraft	16.30 Le Corre Ballett 9 - 14 Jahre	16.30 Hübner Yoga 90 Min.
19.30 Grötsch/Kürzd. Workout & Mobility	19.30 Semeniuk Yoga 2 90 Min.	18.30 Riester Athletiktraining	18.30 Daume Rückentraining 2	19.00 Grötsch Workout & Mobility	19.00 Rückentraining 2	19.00 Grötsch Zumba Gold®	18.30 Winter Core & Stability	17.30 Le Corre Ballett ab 15 Jahre	
			19.30 Kießling Yoga 90 Min.	20.00 Grötsch Zumba®			19.00 Daume Pilates		
								SAMSTAG SONNTAG	
								10.00 Winter Athletikzirkel	

Gesundheit

Kraft + Ausdauer

Body & Mind

Tanz

60 +

Kids

Teilnahme auch mit der 5er- oder 10er-Karte

STUDIO N°1 Albertstr. 4 90478 Nürnberg Tel. 0911 471518 info@studio-no1.de www.studio-no1.de

WIR HABEN FÜR JEDEN DAS RICHTIGE PROGRAMM.

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.

CORE & STABILITY

Training für die Tiefenmuskulatur! Eine gut trainierte Tiefenmuskulatur verhilft zu einer aufrechten, aktiven und somit gesunden Körperhaltung. Durch Übungen auf instabilen Unterlagen sowie Zuhilfenahme diverser Kleingeräte, verbessern Sie Ihre Koordination, Balance und stabile Mitte. Dieses Training ist kurzweilig und macht Spaß.

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, energiegeladenen 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 K - M

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®

Begeistert 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.