

Kursplan

■ Funktion ■ Ausdauer ■ Kraft ■ Entspannung

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | | Sonntag | |
|---------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------|------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II |
| | | | | 09:30 Cycling | | | | | 09:30 Athletic | | | 09:30 StrongBack | |
| | | 10:30 ^{0,5h} StrongBack | | | 10:30 ^{0,5h} TRX | | 10:30 ^{0,5h} GoFIT | | FreeTrain | | 10:30 Athletic | 10:30 PowerDeck | |
| | | | | | | | | | FreeTrain | | | 11:30 Cycling | |
| | | | | | | | | | FreeTrain | | | | 12:30 FreeTrain |
| | | | | | | | 17:00 Cycling | | 17:00 Yoga | 17:00 Athletic | | | FreeTrain |
| 17:30 PowerDeck | 17:30 Athletic | 17:30 Yoga | 17:30 TriWorks | 17:30 Core | 17:30 Athletic | 18:00 PowerDeck | 17:30 StrongBack | 18:00 Cycling | FreeTrain | | | | FreeTrain |
| 18:35 Cycling | 18:35 TRX | 18:35 PowerDeck | 18:35 Athletic | 18:35 Cycling | 18:35 GoFIT | 19:00 ^{1,5h} BodyArt | 18:35 TRX | | FreeTrain | | | | |
| 19:40 StrongBack | FreeTrain | 19:40 Cycling | FreeTrain | | FreeTrain | | FreeTrain | | FreeTrain | | | | |

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 07.15–22.00 Uhr

Di, Do 09.00–22.00 Uhr

Sa, So, Feiertage 09.00–18.00 Uhr

Kursbeschreibungen

Funktion

Core

Das Training von Bewegungsabläufen, mit Fokus auf den Körperkern. Eine gute Bewegung kommt aus einer starken Mitte.

Athletic

Umfassendes und abwechslungsreiches Training zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Agilität, Balance und Koordination.

GoFIT

Funktionelles Rückentraining zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität.

TRX Suspension Training

Ganzkörperworkout mit dem eigenen Körpergewicht. Beim Schlingentraining wird u.a. die Stabilität des Rumpfes verbessert.

Hinweis:

Bei schönem Wetter wird draußen am Stone-workparcour, auf der Athletic-Area oder auf unserem sonnigen Parkdeck trainiert.

FOR A BETTER PERFORMANCE IN LIFE!

Ausdauer

Cycling

Das motivierende Konditionstraining auf dem Schwinnbike in einer Gruppe. Hier werden Radfahrtsituationen wie Berg- oder Flachetappe simuliert. Der Widerstand für die Intensität der Belastung kann frei gewählt werden.

TriWorks

Übungen zur Steigerung der Ausdauer, Dynamik und Koordination. Das Bindeglied zwischen Core und Athletic.

Kraft

PowerDeck

Das vielseitige multifunktionelle System des Decks wird als Stepplatzform, Flach-/Schrägbank oder als Sitz benutzt. In Kombination mit Tubes, Kurz- oder Langhanteln sind abwechslungsreiche Trainingseinheiten garantiert.

StrongBack

Das Rückenkonzept zielt vor allem darauf ab muskuläre Dysbalancen zu beseitigen. Es ermöglicht eine physiologische (rückengerechte) Körperhaltung. Die Muskulatur wird gekräftigt, verspannte und verkürzte Muskeln werden gedehnt. Eine gezielte Mobilisation der Wirbelsäule erhält die Beweglichkeit.

Entspannung

Yoga

Ein einzigartiges System, welches zu mehr mentaler und körperlicher Stärke und Leistungsfähigkeit führt. Die bewusste Bewegungsausführung dehnt und kräftigt die Muskulatur. Entspannte Konzentration und eine freiere Atmung ermöglichen es das Nervensystem zu beruhigen, die Blutzirkulation zu verbessern und mehr Wohlbefinden zu erreichen.

BodyArt

Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Geist. Überwiegend statische Übungen werden durch einen harmonischen Bewegungsablauf verbunden.

FreeTrain

Freies Training in der neuen Reebok Functional Training Zone. Umgesetzt wird, was in den Core- und Athletic-Kursen vermittelt wurde. Zusätzlich unterstützen unsere Profitrainer durch abwechslungsreiche Workouts und Videos.