

## Kursplan Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				6:40-7:10 Functional Training
9:00-10:00 <b>Ganzkörperworkout</b> Astrid	9:00-10:00 <b>Yoga</b> Andrea	09:00-09:50 <b>Feldenkrais</b> Gabi 9:50-10:40 <b>Pilates</b> Gabi	9:00-10:00 <b>Ganzkörper Cardio</b> Astrid	9:00-9:50 <b>Somatics</b> Anja
10:00-11:00 <b>Yoga</b> Astrid		10:50-11:40 <b>Feldenkrais</b> Gabi 11:40-12:30 <b>Feldenkrais</b> Gabi	10:00-11:00 <b>Pilates</b> Astrid	09:50-10:40 <b>Yogilates</b> Anja
			11:00-11:45 <b>Stretch &amp; Relax</b> Astrid	10:45 - 11:45 <b>Dance &amp; Move</b> Freude an der Bewegung (Level 0) Benni
17:00-17:45 <b>Bodybalance</b> Anja	16:30-17:15 <b>Somatics</b> Anja			11:45 - 12:45 <b>Dance Fit</b> Aktiv bleiben zur Musik (Level 1) Benni
17:45-18:30 <b>Yoga</b> Anja	17:15-18:00 <b>Yoga</b> Anja	17:30-18:30 <b>Energy Dance</b> Tina		
18:45-19:15 <b>HIIT-Training</b> Anna			18:30-19:30 <b>Thai Bo</b> Sophie	18:30-19:30 <b>Hot Iron</b> Bettina
19:30-20:00 <b>HIIT-Training</b> Anna	19:00-20:00 <b>Fit im Job durch Krafttraining</b> (ab 27.01.) Sophie	19:00-20:00 <b>Hot Iron</b> Bettina	19:00-20:00 <b>Functional Training</b> Julia	
		20:00-21:00 <b>Hot Iron</b> Bettina		

Anmeldung jeden Dienstag um 18 Uhr für die Folgewoche online,  
über die Thera Connect App oder telefonisch.

Raum:

Kursraum (1. OG)

Functional Raum (UG)

Bauch, Beine, Po	••	Kräftigungstraining mit Fokus auf die Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.
Body Balance	••	Effektives und forderndes Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Dehnübungen.
Dance Fit	•	Einfach aufgebaute Bewegungen zu abwechslungsreicher Musik fördern Beweglichkeit, Koordination, Selbstwahrnehmung und Lebensfreude - ohne Leistungsdruck und ideal für Einsteiger.
Dance & Move	•	Ein dynamisches Tanzworkout mit leicht fordernden Bewegungsabläufen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Muskulatur und zur Verbesserung der Ausdauer.
Energy Dance	•	Keine komplizierten Schrittfolgen: Spaß, Power und Flow stehen im Vordergrund. Das tänzerische Bewegungsangebot soll das Herzkreislaufsystem, die muskuläre Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination trainieren.
Feldenkrais	•	In diesem Training erlernen Sie Bewusstsein für Ihre Bewegungsabläufe und diese durch sanfte Übungen effizienter zu gestalten, um so dauerhaft Strukturen zu stärken.
Fit im Job durch Kraftraining (Präventionskurs)		Achtwöchiger Kurs für alle, die Ihrem Rücken etwas gutes tun wollen und aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Gesundheitsorientiertes Gerätetraining mit funktionellen Übungen.
Functional Training	••	Effektives Zirkeltraining mit funktionellen Übungen. Mit der Kombination aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zur körperlichen Fitness auf Höchstform.
Ganzkörpertraining	••	Kräftigungstraining mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes.
HIIT-Training	•	Hochintensives Intervalltraining mit kurzen, intensiven Belastungsphasen und Erholungsphasen.
Hot Iron	•	Der perfekte Einstieg in ein hocheffektives und systematisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Durch das Kraftausdauer Programm wird die Fettverbrennung angeregt und der ganze Körper gestrafft.
Pilates	••	Ganzkörpertraining, welches in einzigartiger Weise Dehnung und Kräftigung in fließenden Bewegungen mit spezieller Tiefenatmung kombiniert.
Somatics	•	Sanftes Übungsprogramm weiterentwickelt aus dem Feldenkrais. Durch die Übungen soll der Kreislauf von Schmerz und Anspannung durchbrochen und die willkürliche Muskelsteuerung wiederhergestellt werden.
Stretch & Relax	•	Übungen zum Erhalt der Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern, was Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsapparat ist.
Thai Bo	•	Das Workout voller Power! Kampfsport-Moves, Fitness und Beats für mehr Kraft, Ausdauer und Selbstvertrauen.
Yoga	•	Ein harmonisches Wechselspiel von passiven YIN YOGA Elementen, nach innen gerichteten und lang gehaltenen Posen, die sich positiv auf das Bindegewebe auswirken, sowie aktiven YANG YOGA Elementen, welche die Stärkung der Muskulatur fördern. Die Lebensenergie, CHI, kommt in Balance.
Yogilates	•	Ein effektives Trainingsprogramm, welches Yoga mit Pilates auf reizvolle Weise kombiniert. Optimal aufeinander abgestimmt, fließen hier Yoga-Asanas und Pilates-Übungen ineinander und ergänzen einander.

