



Kurskonvention Sonntag, 24. März 2019

10:00 Uhr	Power Bar Workout Claudia Raum 1	Yoga Fit Karin Raum 2
11.00 Uhr	KAPOW® Antonina+Monique Raum 1	Spinning Minimarathon 2 Stunden Patrick Teil 1 Raum 2
12.00 Uhr	Zumba® Meike Raum 1	Spinning Heike Teil 2 Raum 2
13.00 Uhr	Salsa Line Dance Eva Raum 1	TRX vs Tabata Mario Raum 4
14.00 Uhr	Ballet Workout Anke Raum 1	Beckenboden im Sport und Alltag Theodora Raum 4

Kurskonvention Sonntag, 24. März 2019

Power Bar Workout

10.00 Uhr · Raum 1 · Claudia

Dies ist ein ganz klassisches Ganzkörper-Workout mit Gewichtsstäben. Hier wird der ganze Körper beansprucht und intensiv trainiert.

Yoga Fit

10.00 Uhr · Raum 2 · Claudia

Wir starten in den Tag mit dem Sonnengruß, der ein wichtiger Bestandteil des Yogas ist. Ergänzt wird der Kurs durch die Asanas. Hier werden dynamische Elemente durch Bewegung und Atem in Einklang gebracht.

KAPOW® = Kardio-Power-Workout

11.00 Uhr · Raum 1 · Antonia und Monique

Kapow® ist ein neues Fitnessprogramm. Es vereint Fitness, Dance und Functional Moves. Es basiert auf den ursprünglichen Bewegungsformen des Menschen. Hier liegt der Fokus auf dem Prinzip der Wiederlagerung, Kontraktion und rotatorischen Verwindung. Einfache Unterrichtsmethoden helfen das Level für jeden Teilnehmer anzupassen. Für alle geeignet. Entdecke den Spirit of eMOTION.

Spinning

Minimarathon (2 Stunden)

Teil 1 · 11.00 Uhr · Raum 2 · Patrick

Teil 2 · 12.00 Uhr · Raum 2 · Heike

Beim Indoor Cycling wird ordentlich in die Pedale getreten. Lass dich von der mitreißenden Musik tragen und trainiere motiviert in der Gruppe. Einsteiger und Fortgeschrittene können hier optimal zusammen trainieren.

Zumba® Fitness

12.00 Uhr · Raum 1 · Meike

Zumba® ist ein Fitness-Workout mit Tanzelementen zu lateinamerikanischen Rhythmen. Das Training macht so viel Spaß, dass man gar nicht merkt, wie intensiv man trainiert. Entdecke den Tänzer in dir!

Salsa Line Dance

13.00 Uhr · Raum 1 · Eva

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien zusammen tanzen. Die Schritte werden Stück für Stück beigebracht und am Ende als Schleife durchgetanzt. Die Schritte und Musik sind vom Salsa, einem lateinamerikanischen Tanz.

Für alle geeignet. Kein Partner erforderlich. Keine Vorkenntnisse nötig.

TRX vs Tabata

10.00 Uhr · Raum 4 · Mario

In diesem Kurs wird das hochintensive Intervalltraining vom Tabata (20 Sek. aktiv, 10 Sek. Pause) mit den anspruchsvollen Ganzkörperübungen am TRX kombiniert. Hier kommst du ordentlich ins Schwitzen und kannst dich mal richtig auspowern.

Ballet Workout

14.00 Uhr · Raum 1 · Anke

Ballet Workout ist eine Kombination aus Ballett- und Fitnessübungen. Dieses Workout beschert einem schöne und definierte Muskeln, eine aufrechte Haltung, Eleganz und Flexibilität.

Auch für Einsteiger geeignet. Keine Vorkenntnisse im Ballett nötig.

Beckenboden im Sport und Alltag

14.00 Uhr · Raum 4 · Theodora

Ein schwacher Beckenboden kann viele Ursachen haben und betrifft viele Menschen, Männer wie Frauen. In diesem Kurs gibt es Tipps und Übungen, wie man damit im Sport und Alltag umgehen kann, um eine dauerhafte Besserung zu erzielen.