KURSPLAN ab 03.10.2021

euroGYM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00		9:00 **Rückenfit 25´** Lucie					
09:30		9:30 **Yogalates** Lucie	9:30 **Hatha Yoga** Tom	09:30 **Fatburning 25´** Günter	9:30 **Yogalates** Tom		9:30 **Bodywork** Günter
10:00	10:00 **Bodywork** Karin			10:00 **BBP - Bauch Bein Po** Günter		09:30 **Yoga 75M** Maria	
10:30			10:30 **Rückenfit 25´** Tom				10:30 **Pilates** Günter
11:00	11:00 **Cardio Workout 25´** Karin						
Viel Spaß in unseren Kursen!							
17:00					17:00 **H.I.I.T Basic** Seda		
17:30		17:30 **Total Body Workout** Seda					17.30 **Yoga & Rückenfit 75M** Tom
18:00	18:00 **Latin** Michaela		18:00 **BBP – Bauch Bein Po** Martina	18.00 **Gesunder Rücken 25´** Michaela			
18:30		18:30 **Pilates** Seda		18:30 **Full Body Workout** Michaela			
19:00	19:00 **BBP- Bauch Bein Po** Michaela						
19:30		19:30 **Jumping** Simona		19:30 **Jumping** Simona			
20:00							
20:30						Saal 1	Saal 2 Jumping

Kursdauer falls nicht anders angegeben: 50 Minuten. An Feiertagen findet das normale Programm statt, innerhalb der kürzeren Öffnungszeiten.

Stand: 14.12.2021, Änderungen vorbehalten

Bitte insbesondere 2 Meter Abstand einhalten, Handtuch benutzen, Spiegel nicht berühren, nicht mit Straßenschuhen trainieren. Danke ;-)

Tagesaktuelle Kursinfo findest Du unter http://eurogym.bodydays.at

Kursbeschreibungen

BBP - Bauch Beine Po
Der Klassiker unter den Kräftigungseinheiten mit Übungen speziell für die Problemzonen.

Bodywork
Die Einheit mit Schwerpunkt zur Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers.

Full Body Workout
Full Body Workout ist ein Trainingsverfahren, bei dem alle Muskelgruppen in einer Trainingseinheit gefordert werden. Mit vielen Zusatzgeräten kräftigen und straffen wir deinen ganzen Body.

Cardio Workout
Dabei kurbeln wir mit gezielten Ausdauertraining die Fettverbrennung an. Eine tolle Einheit für das ganze Herz-Kreislauf System.

Pilates
Das Ganzkörpertraining bei dem vor allem tief liegende Muskelgruppen angesprochen werden mit Übungen für eine bessere Körperhaltung, Körperwahrnehmung und gestärkter Körpermitte.

Yogalates
Einheit mit Elementen aus Yoga und Pilates.

Rückenfit
Dieses Training hilft dabei, den Rücken wieder in Topform zu bringen und dauerhaft gesund zu halten. Neben koordinativen Übungen für schnelleren und effizienteren Einsatz der schützenden Muskulatur werden die tragenden Muskelgruppen gekräftigt und beweglich gehalten.

Latin
Mit tollen Moves und Latino Musik gehts in diese Stunde. Urlaubsfeeling garantiert.

Total Body Workout
Kräftigung des gesamten Körpers - Core (wirbelsäulenstützende Rumpfmuskulatur), Bein-, Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur - unter Verwendung unterschiedlicher Trainingsgeräte.

H.I.I.T. Basic
Hoch Intensives Intervall-Training für den ganzen Körper!
Mit unserem HIIT-Training kannst du dein Durchhaltevermögen im Kraft- und Ausdauerbereich steigern. In dieser Einheit trainieren wir den ganzen Körper mit einem Wechsel aus Kraft- und Kraftausdauertraining und das bei durchgehend hoher Intensität.

Jumping®
Was ist Jumping? Jumping ist ein Original-Gruppen-Fitnessprogramm welches auf patentierten Trampolinen stattfindet und ist dafür designed physisches und mentales Wohlbefinden auf spaßige Art und Weise zu unterstützen. Das Geheimnis des positiven Effektes von Jumping ist die Abwechslung aus schnellen und langsamen Sprüngen, dynamischen Sprints, Gleichgewichtsübungen, Kraftelementen und Stretching.

Yoga & Rückenfit
Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität deiner Rückseite – aber auch ihrem Gegenspieler, dem Bauch – gestärkt. Gleichzeitig verbesserst du mit der richtigen Core-Spannung deine Körperhaltung. In der Stunde werden auch noch einige tolle Rückenübungen gemacht.

Hatha Yoga
Hatha Yoga ist für alle geeignet, die auf eine sanfte, gut ausgerichtete Praxis und inspirierende Stunden mit ganzheitlichem Ansatz Wert legen. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet. Es wird gründlich aufgewärmt und mobilisiert, Flow-Elemente sind genauso enthalten wie die exakte Auseinandersetzung mit einzelnen Asanas. Auch Atemübungen und die Entspannung kommen dabei nicht zu kurz.

Yoga
Klassisches Yoga welches sich besonders durch seine Genauigkeit und kraftvolle Ausführung der Übungen auszeichnet.

Wir wünschen Dir viel Spaß in unseren Kursen.
Dein euroGYM Aerobic-Team