

KURSPLAN ab 03.10.2021



	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 Latin 25' Michaela	18:00 Bodywork 25' Seda		
18:30		18:30 Pilates Seda		18:30 Full Body Workout Michaela			
19:00	19:00 BBP- Bauch Bein Po Michaela		18:00 Step & Tone 25' Susi				
19:30		19:30 Jumping Simona	19:00 Pilates & Flexibar Susi	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.
Bitte insbesondere 2 Meter Abstand einhalten, Handtuch benutzen, Spiegel nicht berühren, nicht mit Straßenschuhen trainieren. Danke :-)

Stand: 08.10.2021, Änderungen vorbehalten

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**