

# GROUPS

wöchentlich geplante Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30				07:30 Riverside Yoga 75' Maria	07:45 Yoga fit flow-fly 75' Larissa		
08:30	08:30 Pilates Helga						09:00 Kundalini Yoga 75' Iris
09:00		09:00 Back Health & Sixpack Martina		09:00 Functional Training 60' Floor Trainer			
09:30	09:30 Body-weight Helga				09:45 Back Health & Sixpack Sonja	09:30 Riverside Yoga 75' Mirka	
10:00		10:00 Full Body Workout 75' Andrea		10:00 BBP Gina			10:00 Full Body Workout Michael
10:30	10:30 Functional Training 60' Floor Trainer			10:45 Pump your Body Sonia			
11:00			11:00 Back Health Gina				11:00 Back Health & Sixpack Sabine
11:30							
16:00							
17:00		17:00 Bodega Moves 75' Patrizia	17:00 Full Body Workout 75' Doris	17:00 Functional Training 75' Floor Trainer	17:00 Functional Training 120' Floor Trainer	17:00 Full Body Workout 75' Hans	
17:30					17:30 Riverside Yoga 75' Maria		17:30 Cardio Body-weight Moves 75' Hans
18:00	18:00 Pump your Body Elmar	18:00 Body weight Elmar		18:00 Functional Training 120' Floor Trainer	18:15 Riverside Yoga 75' Mirka		
18:30		18:15 Yin Yoga 75' Patrizia			18:30 BBP & Back Health 75' Angelika		
19:00	19:00 H.I.I.T Elmar	19:00 Sunset Yoga Flow 75' Maria					
19:30							
20:00							
					Functional (Floor)	Mind - Zone	Toning - Zone

Kursdauer falls nicht anders angegeben: 50 Minuten. An Feiertagen findet das normale Programm statt, innerhalb der kürzeren Öffnungszeiten.  
Tagesaktuelle Kursinfo findest Du unter <http://sports garden.bodydays.at>

Stand: 29.08.2021, Änderungen vorbehalten



## GROUPS

### Kursbeschreibungen

#### **BBP - Bauch Beine Po**

Der Klassiker unter den Kräftigungseinheiten mit Übungen speziell für die Problemzonen.

#### **Back Health & Sixpack**

Eine tolle Stunde wo wir deinen Rücken in Form bringen mit vielen tollen Rückenübungen arbeiten wir gemeinsam 20 Min bis 25 Min dran. Anschließend gibt es ein Mega Sixpack Training für deinen Bauch.

#### **Bodega Moves**

Bodega moves ist ein effektives Ganzkörper-Workout. Es werden Elemente aus dem Vinyasa Power Yoga mit Übungen aus dem Funktional Workout in kraftvollen, dynamischen, aber fließenden Flows verbunden. Dieser Mix spricht die Tiefenmuskulatur an und ist fantastisch für den Rücken.

#### **Bodyweight**

Als Eigengewichtübung (englisch Bodyweight) bezeichnet man eine sportliche Übung, die nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Eigengewichtübungen sind eine Form des Fitness- und Krafttrainings, die fast völlig auf Hilfsmittel wie Gewichte und Fitnessgeräte verzichtet.

#### **Bootcamp**

Intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, funktionelle Bewegungen mit eigenem Körpergewicht oder auch mit Zusatzgewichten

#### **Intervall-Training H.I.I.T**

HIIT Hoch Intensives Intervall-Training für den ganzen Körper!

#### **Kundalini Yoga**

Die Einheit zur Stärkung von Körper und Geist, um innere Ruhe und Harmonie zu erreichen. Mit Übungen für mehr Gelenkigkeit, Energie und Zufriedenheit.

#### **Pilates**

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

#### **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.

#### **Riverside Yoga**

Eine angenehme Yogastunde direkt an der Alten Donau (Riverside). Die Einheit zur Stärkung von Körper und Geist, um innere Ruhe und Harmonie zu erreichen. Mit Übungen für mehr Gelenkigkeit, Energie und Zufriedenheit.

#### **Pump your Body**

Tolles Kräftigungstraining unter Einsatz der Aerobic-Langhanteln. Optimales Kraftausdauertraining, da jeder Teilnehmer individuell die passenden Gewichte einsetzen kann.

#### **Back Health**

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.

#### **Kundalini Yoga**

Die Einheit zur Stärkung von Körper und Geist, um innere Ruhe und Harmonie zu erreichen. Mit Übungen für mehr Gelenkigkeit, Energie und Zufriedenheit.

#### **Yoga fit - flow- fly**

Auf Basis von Kundalini Yoga eine sehr dynamische und intensive Stunde zur Kräftigung des Körpers und des Geistes. Für alle Leistungsstufen! Einsteiger sind jederzeit willkommen!

#### **Yoga**

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

#### **Yin Yoga**

Der sanfte Weg zur inneren Mitte: Beim Yin Yoga werden traditionelle Asanas bis zu fünf Minuten lang gehalten. So lernen Sie loszulassen und entspannen Körper und Geist besonders tief.