Vienna Dance Center

Dance Studio

Group Fitness Stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30							
09:00	09:00 **Gesunder Rücken** Tom	09:00 **Pilates** Isabel	09:00 **Gesunder Rücken** Karin	09:00 **Tabata** Isabel			09:00 **BBP – Bauch Bein Po** Elfriede
09:30					09:30 **Shakti Dance** Iris		
10:00	10:00 **Hatha Yoga** Tom	10:00 **Latin** Isabel	10:00 **BBP – Bauch Bein Po** Karin	10:00 **Dance Workout** Isabel			10:00 **Pilates** Elfriede
10:30					10:30 **Yoga** Iris		
11:00							
11:30							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Vienna Dance Center Team							
16:30							
17:00	17:00 **Latin** Paul	17:00 **Bodega Moves** Patricia	17:00 **Hatha Yoga** Tom				
17:30							
18:00	18:00 **Kickbox** Gina	18:00 **Bodega Flow** Patricia	18:00 **Zumba** Cansu	18:00 **HIIT Basic** Hans			
18:30							
19:00	19:00 **Gesunder Rücken** Gina	19:00 **BBP – Bauch Bein Po** Romana	19:00 **Zumba Toning** Cansu	19:00 **BBB – Bauch Bein Po** Hans			
19:30							
20:00							

Kursdauer falls nicht anders angegeben: 50 Minuten. An Feiertagen findet das normale Programm statt, innerhalb evtl kürzerer Öffnungszeiten. Stand: 07.09.2020, Änderungen vorbehalten
Tagesaktuelle Kursinfo findest Du unter http://vdc.bodydays.at
Tipp für Eltern: Komm mit Deinen Kids zu den SDS-Kursen, während Du die Group Fitness Kurse besuchst.
Bitte ein eigenes Handtuch zum Kurs mitbringen.

Vienna Dance Center

Dance Studio

Kursbeschreibungen

BBP – Bauch Bein Po
Der Klassiker unter den Kräftigungseinheiten mit Übungen speziell für die Problemzonen.

Bodega moves®
Der Name steht für „Bodywork meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert! Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance.

Bodega reflow®
Mit Bodega reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden.

Bodywork
Die Einheit mit Schwerpunkt Kräftigung und Straffung

Dance Workout
ist eine Mischung aus Tanzschritten und Kraftübungen, die wir zum Rhythmus der Musik ausüben.

Gesunder Rücken
Ganzheitliches Körpertraining bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Hatha Yoga
ist für alle geeignet, die auf eine sanfte Praxis mit ganzheitlichem Ansatz Wert legen. Flow-Elemente sind genauso enthalten wie die Auseinandersetzung mit einzelnen Asanas. Auch Atemübungen und Entspannungen kommen dabei nicht zu kurz.

HIIT Basic
Durch "Hoch Intensives Intervall Training" kannst du dein Durchhaltevermögen im Kraft- und Ausdauerbereich steigern. Basic = auch für Anfänger geeignet

Kickbox
Intensives Cardio Training mit Box- und Kick-Elementen

Latin
Fitness und Tanzbewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Samba, Reggaeton,...

Shakti Dance
Shakti Dance ist Energie in Bewegung, die uns durch unseren körperlichen Ausdruck mit der Tiefe des Yogas verbindet. Eine Einheit umfasst sanfte Dehnungen, einfache Tanzschritte, freien Tanz, Entspannung und Meditation.

Tabata
Tabata ist ein intensives Intervalltraining mit Phasen von Belastung und Erholung. Es ist eine Kombination aus Kraft- und Cardiotraining mit dem eigenen Körpergewicht.

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

Zumba
Zumba® Einheiten beinhalten exotische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Samba zu sexy Latin-Beats und internationaler Musik.

Zumba Toning
Zumba Toning verbindet Körperübungen und Cardio Training mit lateinamerikanischen Zumba Bewegungen in Kombination mit Toning Sticks.

Wir wünschen Dir viel Spaß in unseren Kursen.

Dein Vienna Dance Center Aerobic-Team