



KURS-PROGRAMM

LÖRRACH

MONTAG

08.30 – 22.00 Uhr

08.40 – 9.25 Uhr

Rehasport*

09.30 – 10.20 Uhr

Gesunder Rücken

10.30 – 11.20 Uhr

Bauch Beine Po

17.00 – 17.45 Uhr

Rehasport*

18.00 – 18.50 Uhr

Easy Step

19.00 – 19.55 Uhr

Lift

20.00 – 21.00 Uhr

BODYART

DIENSTAG

08.30 – 13.30 Uhr
16.00 – 22.00 Uhr

09.15 – 10.10 Uhr

Step

10.15 – 10.40 Uhr

Bodyforming Express

10.45 – 11.35 Uhr

Pilates

17.00 – 17.45 Uhr

Rehasport*

18.00 – 18.50 Uhr

BODYART

19.00 – 19.55 Uhr

Lift

20.00 – 21.00 Uhr

Indoor Cycling

MITTWOCH

08.30 – 22.00 Uhr

09.30 – 10.20 Uhr

Lift

10.30 – 11.15 Uhr

Rehasport*

16.15 – 17.00 Uhr

Rehasport*

17.05 – 17.50 Uhr

Rehasport*

18.00 – 18.50 Uhr

Bodyforming

19.00 – 19.55 Uhr

Gesunder Rücken

20.00 – 21.30 Uhr

Yoga

DONNERSTAG

08.30 – 13.30 Uhr
16.00 – 22.00 Uhr

08.40 – 9.25 Uhr

Rehasport*

09.30 – 10.20 Uhr

Bodyforming

17.00 – 17.45 Uhr

Rehasport*

18.00 – 18.50 Uhr

Tôso X

19.00 – 19.55 Uhr

Lift

20.00 – 21.00 Uhr

Latin Dance

FREITAG

08.30 – 22.00 Uhr

08.40 – 09.25 Uhr

Rehasport*

09.30 – 10.20 Uhr

Pilates

10.30 – 11.20 Uhr

Latin Dance

17.30 – 18.05 Uhr

HIIT

18.15 – 19.05 Uhr

Be Balanced

19.15 – 20.15 Uhr

Indoor Cycling

SONNTAG

09.00 – 16.00 Uhr

10.00 – 10.50 Uhr

Step & Tone

11.00 – 12.00 Uhr

Indoor Cycling

ENERGIE # BALANCE # GESUNDHEIT

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen.
*Die Teilnahme am Rehasport ist nur mit Rehaszept gültig.

KURSBESCHREIBUNGEN

Rehasport

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Der Rehasport findet in Kleingruppen statt und wird von Sport- und Physiotherapeuten oder speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt. Rehasport verbessert die Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit und erhält langfristig Gesundheit und Lebensqualität.

Gesunder Rücken

Ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bauch Beine Po

Einfach und effektiv! Mit fetziger Musik ran an die Problemzonen. Spezielle Kräftigungsübungen für straffe Beine, einen knackigen Po und eine schlanke Taille.

Step

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

Lift

Das energiegeladene Langhanteltraining schafft Muskelkraft und Ausdauer und ist eine Bereicherung für Männer und Frauen in allen Fitness-Leveln. Alle Hauptmuskulgruppen werden dabei mit Spaß trainiert.

BODYART

Das ganzheitliche Kursprogramm BODYART basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen, sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings.

Bodyforming

In Kürze zu einer schönen Figur! Hier erwartet Dich ein sehr abwechslungsreiches Training, das gezielt Bauch, Beine und Po kräftigt und formt. Alle Körperpartien werden gestrafft, Fett wird verbrannt und Muskulatur wird aufgebaut.

Pilates

Im Pilates dreht sich alles um Deine Körpermitte, das Powerhouse. Atmung, Kraft und Beweglichkeit werden auf einzigartige Weise miteinander kombiniert und primär sollen die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskel trainiert werden.

Indoor Cycling

Unsere Indoor Cycling-Kurse sind ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Du spürst sofort, wie der Rhythmus der Musik in Deinen Körper fährt und Deine Beine wie von selbst treten, immer weiter. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Du entscheidest selbst, was Du Dir beim Indoor Cycling abverlangst und kannst Dich dennoch von Deinem Trainer und der Gruppe mitreißen lassen.

Latin Dance

Latin Dance ist eine Fitnesstrendsportart, die im Bereich des Aerobic angesiedelt ist und eine Mischung aus lateinamerikanischen Tanzelementen widerspiegelt, der den Spaß an der Bewegung und der Musik fokussiert.

Yoga

Mit Yoga hält man sich gesund, wird beweglicher, fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und gelassener. Schritt für Schritt werden die Grundlagen des körpergerechten Übens vermittelt. Entspannungs- und Atemübungen helfen dabei, den Geist zu beruhigen und sich zu konzentrieren.

Tôsô X

Tôsô X ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl an Kursformaten. Durch Tôsô X Techniktrainings und

herausfordernde, hochintensive Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis an.

HIIT

Dir ist ein normales aerobes Training zu langweilig? Du suchst nach einem neuen Reiz, um Dich körperlich zu verbessern? Du möchtest Deine Fettverbrennung steigern? Dann haben wir genau das Richtige für Dich: Ein High Intensity Intervall Training, kurz auch HIIT genannt, in Verbindung mit einem normalen aeroben Training.

Step & Tone

Dieses aerobe Ganzkörpertraining mit dem Step wird durch einfache Schrittfolgen zu deinem Mix aus Cardio- und Krafttraining. Neben deinem Eigenkörpergewicht, kommen Hilfsmittel wie Tubes oder Kurzhanteln zum Einsatz. Der optimale Kurs, um dein Herzkreislauf zu verbessern, deine Figur zu straffen und formen.

Be Balanced

Ein wohltuendes Erlebnis für Körper und Geist. „Be Balanced“ verbindet traditionelle fernöstliche Entspannungstechniken, Atemübungen, Stretching und Meditation mit harmonischer Musik. Völlig unabhängig von Alter, Figur oder sportlicher Verfassung stellt „Be Balanced“ den optimalen Gegenpol zum Stress des Alltags dar. Das Wellness-Ideal aus Yoga, Tai Chi und Pilates führt zur inneren Balance und bringt Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit.