

Kursplan

Gültig ab dem 17. Oktober 2011

well.come

SÜDWESTPARK
FITNESS · GROUP · WELLNESS

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag		
I	II	I	II	I	II	I	II	I	II		I	II	
				09:30 Cycling					09:30 ^{1,5h} Athletic		09:30 StrongBack		
		10:30 ^{0,5h} StrongBack			10:30 TRX		10:30 ^{0,5h} Athletic SB				10:30 PowerDeck		
										ConceptSchool Samstag/Sonntags Offene Workshops: CoreCamps Martial Arts Natural Run (Auch für Nichtmitglieder) Infos / Preise / Termine: www.conceptschool.de	11:30 Cycling	14:30 FreeTrain	
	16:30 FreeTrain		16:30 FreeTrain		16:30 FreeTrain		16:30 FreeTrain		16:30 Athletic				15:30 FreeTrain
17:30 PowerDeck	17:30 Athletic	17:30 Yoga	17:30 TriWorks	17:30 Core	17:30 Athletic	17:30 Cycling	17:30 FreeTrain	17:30 Cycling					16:30 FreeTrain
18:35 Cycling	18:35 TRX	18:35 PowerDeck	18:35 FreeTrain	18:35 Cycling	18:35 Athletic SB	18:35 PowerDeck	18:35 InFight	18:35 ^{1,5h} Yoga					17:30 FreeTrain
19:40 StrongBack	19:40 FreeTrain	19:40 Cycling	19:40 FreeTrain	19:40 Step & Style	19:40 FreeTrain	19:40 Core	19:40 FreeTrain						

Kursbeschreibungen

Funktion

Core

Das Training von Bewegungsabläufen, mit Fokus auf den Körperkern. Eine gute Bewegung kommt aus einer starken Mitte.

Athletic

Umfassendes und abwechslungsreiches Training zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Agilität, Balance und Koordination.

Athletic SB (StrongBack)

Funktionelles Rückentraining.

TRX Suspension Training

Ganzkörperworkout mit dem eigenen Körpergewicht. Beim Schlingentraining wird u.a. die Stabilität des Rumpfes verbessert.

Hinweis:

Bei schönem Wetter wird draußen am Stone-workparcour, auf der Athletic-Area oder auf unserem sonnigen Parkdeck trainiert.

FOR A BETTER PERFORMANCE IN LIFE!

Ausdauer

Cycling

Das motivierende Konditionstraining auf dem Schwinnbike in einer Gruppe. Hier werden Radfahrtsituationen wie Berg- oder Flachetappe simuliert. Der Widerstand für die Intensität der Belastung kann frei gewählt werden.

InFight

Die Verbindung von Ausdauer und Kampfsport. Fast von allein und ohne komplizierte Choreographie findet man zu mehr Kraft und Schnelligkeit, Körperbeherrschung und Selbstbewusstsein. Ein energiegeladenes Programm, das Männer und Frauen gleichermaßen begeistert.

Step & Style

Super Fatburner Workout. Kombi aus Step-Aerobic und Bodyshaping.

TriWorks

Sportspezifische Übungen zur Steigerung der Ausdauer, Dynamik und Koordination. Das Bindeglied zwischen Core und Athletic.

Kraft

PowerDeck

Das vielseitige multifunktionelle System des Decks wird als Stepplatzform, Flach-/Schrägbank oder als Sitz benutzt. In Kombination mit Tubes, Kurz- oder Langhanteln sind abwechslungsreiche Trainingseinheiten garantiert.

StrongBack

Das Rückenkonzept zielt vor allem darauf ab muskuläre Dysbalancen zu beseitigen. Es ermöglicht eine physiologische (rückengerechte) Körperhaltung. Die Muskulatur wird gekräftigt, verspannte und verkürzte Muskeln werden gedehnt. Eine gezielte Mobilisation der Wirbelsäule erhält die Beweglichkeit.

Entspannung

Yoga

Ein einzigartiges System, welches zu mehr mentaler und körperlicher Stärke und Leistungsfähigkeit führt. Die bewusste Bewegungsausführung dehnt und kräftigt die Muskulatur. Entspannte Konzentration und eine freiere Atmung ermöglichen es das Nervensystem zu beruhigen, die Blutzirkulation zu verbessern und mehr Wohlbefinden zu erreichen.

FreeTrain

Freies Training in der neuen Reebok Functional Training Zone. Umgesetzt wird, was in den Core- und Athletic-Kursen vermittelt wurde. Zusätzlich unterstützen unsere Profitrainer durch abwechslungsreiche Workouts und Videos.