

# Fitness & Gruppentraining

Kursplan gültig ab 06.07.2020



Montag	08.00 - 22.00	Dienstag	07.00 - 22.00	Mittwoch	08.00 - 22.00	Donnerstag	07.00 - 22.00	Freitag	08.00 - 22.00	Samstag	09.00 - 20.00	Sonntag	09.00 - 20.00	
<b>KURSRAUM</b>														
				<b>BODYBALANCE®</b> 09.00 - 09.45	A		<b>Deep Work®</b> 08.15 - 09.15	A		<b>Pilates</b> 09.15 - 10.15	A	<b>Body Workout</b> 09.10 - 09.55	A	
							<b>Hatha Yoga</b> 10.15 - 11.15	A	<b>Basic Pilates</b> 10.15 - 11.15	E		<b>ZUMBA®</b> 10.15 - 11.15	A	
<b>Rückenfit</b> 17.30 - 18.20	A	<b>Body Workout</b> 18.00 - 18.55	A	<b>Barre Concept®</b> 17.15 - 18.10	A	<b>BODYBALANCE®</b> 17.25 - 17.55	A	<b>Hatha Yoga Flow</b> 17.00 - 18.00	A			<b>Yin Yang Yoga</b> 16.30 - 17.30	A	
<b>BodyPump®</b> 18.35 - 19.05	A			<b>Body Workout</b> 18.35 - 19.20	F	<b>BodyPump®</b> 18.10 - 19.10	A							
						<b>STRONG by ZUMBA®</b> 19.25 - 20.25	A							
		<b>Hatha Yoga Flow</b> 20.35 - 21.35	A	<b>ZUMBA®</b> 20.15 - 21.15	A									
<b>INDOOR CYCLING RAUM</b>														
		<b>Basic Indoor Cycling</b> 08.15 - 09.00	A							<b>Basic Indoor Cycling</b> 11.00 - 11.45	A			
		<b>Basic Indoor Cycling</b> 19.00 - 19.45	A				<b>Basic Indoor Cycling</b> 18.05 - 18.50	A						

## Bitte beachte:

Für eine **Kursteilnahme** ist eine **Anmeldung & Platzreservierung** über unser Booking-Portal nötig:  
<https://booking.tournesol-idstein.de>

Bitte halte bei deinem Besuch **die Hygiene-Hinweise und -Regeln** ein:

- Halte mind. 1,50 m Abstand zu anderen Personen.
- Desinfiziere bei Betreten und Verlassen deine Hände.
- Trainiere nur mit einem großem Handtuch (min. 60 x 130 cm).
- Desinfiziere nach dem Trainieren das benutzte Gerät.

**Tipp:** Zur optimalen Trainingssteuerung empfehlen wir einen Herzfrequenzmesser zu tragen.

### Kurslevel

**E** Einsteiger

**A** Alle

**F** Fortgeschrittene

Ausdauerkurse

Kräftigungskurse

Wellness- und Gesundheitskurse

# Kursbeschreibungen

## AUSDAUERKURSE



### ZUMBA®

Mach mit beim atemberaubenden Fitnesstraining zu lateinamerikanischer Musik. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen, bringt jeden zum Schwitzen und verhilft ganz nebenbei zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

### Basic Indoor Cycling

Gesundheitsorientiertes & dynamisches Ausdauertraining zu motivierender Musik. Bei niedriger bis mittlerer Intensität trainierst Du wirkungsvoll Dein Herz-Kreislauf-System und stärkst es zugleich.

## KRÄFTIGUNGSKURSE



### Body Workout

Kräftige Deinen ganzen Körper durch Übungen mit Kurzhanteln, Theraband, Gymnastik- und Pilatesball. Schnell verschwinden auch die Problemzonen an Bauch, Beinen & Po.



### Deep Work®

Bring Körper und Geist in Einklang, geh über Deine Grenzen hinaus, bekomme den Kopf frei und forme Deine Figur. Ein Kurs, der anstrengend und entspannend zugleich ist. Deep Work® ist eine Kombination aus funktionellen Ganzkörpertraining-Übungen, bei denen auch tief liegende Muskeln beansprucht werden. Ausdauer-, Kraft- und Atemübungen wechseln sich ab. Du kommst ausgepowert aber glücklich aus dem Kurs.

### barre concept®

Barre Concept® ist das neue Workout an der Ballettstange mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining. Dieses spezielle Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau. Arme, Beine, Bauch und Po werden gestrafft und sehen nach kurzer Zeit trainiert und athletisch aus – ein schneller und erfolgreicher Weg, um den Körper zu verändern.

### LES MILLS

#### BODYPUMP®

BodyPump® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit (Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien). Bei diesem Ganzkörper-Workout liegt der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl.



Pulsierende Beats, fordernde Trainingsintervalle und eine einmalige Gruppendynamik – das erlebst Du mit STRONG by ZUMBA™. Intensives Intervalltraining mit Musik statt nur zur Musik, die ein entscheidender Bestandteil der Übungen ist und Dich motiviert, alles zu geben. Mithilfe Deines Eigengewichts trainierst Du dabei jeden Muskel.

## WELLNESS- & GESUNDHEITSKURSE



### LES MILLS

#### BODYBALANCE®

BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktor:innen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

### Rückenfit

Du möchtest wieder ohne Rückenschmerzen den Alltag bewältigen? Hier stärkst Du Deine Rückenmuskulatur und linderst Deine Rückenschmerzen durch ein gezieltes Kräftigungstraining. Dieses bringt Stabilität für Rücken, Bauch und eine gesunde Körperhaltung.

### Pilates

Durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen baust Du ein kraftvolles und stabiles Körperzentrum (Powerhouse) auf und verbesserst auf schonende Weise Deine Körperhaltung, Atmung, Koordination und Konzentration.

**Basic Pilates** – perfekt geeignet für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Du erlernst die Grundübungen und beginnst den Aufbau Deines stabilen Körperzentrums (Powerhouse).

### Yin Yang Yoga

Yin Yang Yoga vereint dynamischem Yoga (Yang) mit ruhigem, meditativem Yin Yoga (Yin). Die beiden Stile ergänzen sich ganz wunderbar und bringen Dich wieder in Balance.

### Hatha Yoga

Deine Beweglichkeit wird verbessert, Deine Verspannungen werden gelöst und Du bringst Körper und Geist in Einklang. Der Weg des ganzheitlichen Yoga beinhaltet Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

### Hatha Yoga Flow

In diesem Kurs verbinden wir die Elemente des Hatha Yogas, die Körperhaltungen und die Atmung zu einem sanften Bewegungsablauf mit dem beständigen Wechsel von Dehnung und Kräftigung. So stärken wir unseren Körper und schaffen ein Gleichgewicht von Körper und Geist, Flexibilität und Muskelkraft. Das Format ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.