	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühprogramm	09:00 Uhr Indoor Cycling 30 min.	09:00 Uhr Smovey * 55 min.	09:00 Uhr Rücken * 55 min.	09:00 Uhr Flexibar* 25 min.	09:00 Uhr Move & Shape* 50 min.		10:30 Uhr aktiva -Workout ? 60 min.
	09:45 Uhr Yoga* 75 min.	10:05 Uhr Simple Yoga* 75 min.	10:05 Uhr Bodyshape 60 min.	09:35 Uhr Beckenboden* 30 min.	10:00 Uhr Core* 30 min.		
Abendprogramm	18:00 Uhr Bauch 25 min.	17:30 Uhr Move & Shape* 60 min.	18:30 Uhr Kick & Punch 55 min.	17:30 Uhr Sling Beginner* 30 min.	18:00 Uhr Yoga* 60 min.		
	18:35 Uhr Pump & Intervall 50 min.	18:45 Uhr Yoga* 75 min.	19:35 Uhr Indoor Cycling 60 min.	18:10 Uhr Sling 60 min.			
	19:35 Uhr Spin 60 min.						
						* Für Einsteiger geeignet	

Farberklärung:

Gesundheit verbessern, wohlfühlen
Straffung und Kräftigung des Körpers
Ausdauer verbessern und Fett verbrennen
Wechselnde Inhalte Thema siehe Aushang

Kursplan Sommer

Start: 01.09.2020

Kursbeschreibungen

Info: Die Farbeinstufungen dienen zur groben Orientierung.

Gesundheit/Wohlfühlen:

Yoga: Übungen für den Körper, Geist und Atem
Simple-Yoga: Basic Yogaübungen im Sitzen, Stehen und Liegen
Flexibar: Aktivierung der Tiefenmuskulatur durch Schwingstäbe
Beckenboden: Training der tiefen Beckenbodenmuskulatur
Rücken: Übungen für die Rückenmuskulatur

Körperstraffung/Kräftigung:

Pump & Intervall: Ganzkörperworkout in Zeitintervallen
Bauch: Kräftigung der Bauchmuskulatur
Smovey: schwungvolles Tiefenmuskulaturtraining mit Smoveys
Sling: Schlingentraining mit eigenem Körpergewicht
Core: Training für einen starken Rumpf
Workout: wechselnde Inhalte

Fettverbrennung/Ausdauer:

Indoor Cycling* (ICG): Basiclevel Bike-Intervall-Cardioworkout mit Zusatzübungen
Indoor Cycling: Intensives Bike-Intervall-Cardioworkout mit Zusatzübungen
Move & Shape: Aerobic-Workout mit Intervallübungen
Kick & Punch: Kampfsportworkout zu motivierenden Beats

*** Für Einsteiger geeignete Kurse**

aktiva
Gesundheitszentrum Nienburg GmbH