

STEFANICS.

DAS SPORTSTUDIO

Kursprogramm

Montag	19:00 – 20:00	DeepWORK
	19:40 – 20:40	Indoor Cycling
	20:00 – 21:00	BodyART
Dienstag	09:30 – 10:15	BodyART Best Age
	17:15 – 18:15	Body Styling
	18:15 – 19:15	Power Yoga
	19:15 – 20:15	Muscle Workout
Mittwoch	17:45 – 18:45	Indoor Cycling
	18:30 – 19:30	DeepWORK
	19:30 – 20:30	BodyART
Donnerstag	09:30 – 10:15	Rücken Fit
	18:00 – 19:00	Yoga
	18:00 – 19:00	TRX Functional Training
	19:00 – 20:00	Fighting Fit
Freitag	09:30 – 10:15	TRX Training
	10:15 – 11:15	BodyART
	17:30 – 18:30	Body Styling
	18:30 – 19:30	ZUMBA NEU ab 3.5.2019
Sonntag	10:30 – 11:30	Indoor Cycling

Kursbeschreibungen

DeepWork

Athletisch, einfach, anstrengend und zugleich ganz anders als alle bekannten Programme! Ein Workout bestehend aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Rücken Fit

Stärkung der Rumpf und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenprobleme werden vorgebeugt und alltagsrelevante Muskeln gekräftigt und die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

Body Styling

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln wie zum Beispiel Kurzhanteln, welches neue Trainings Aspekte mit sich bringt. Durch die vielseitigen Bewegungsmuster ist es besonders Gelenk schonend und eignet sich hervorragend zur sanften Kräftigung, Straffung und mehr Dynamik im Alltag!

BodyART

Ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung! Es basiert auf die Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist Radfahren in der Gruppe zu motivierender Musik und Anleitung eines Trainers. Durch selbstständiges regulieren des Widerstandes entscheidet jeder Teilnehmer selbst, wie intensiv er trainieren möchte. Ein Ausdauerkurs der Deinen Stoffwechsel auf Hochtouren bringt!

TRX Suspension Training

Das TRX Training ist eine ungemeine effiziente Trainingsmethode und arbeitet vor allem mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Durch dieses Workout steigert Du nicht nur Deine Muskelkraft, sondern verbesserst zudem auch noch Deine Koordination sowie Gleichgewicht und Stabilisation.

Fighting Fit

Dieses Workout verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic Schritten. Zu motivierender Musik wird dieses Training in der Gruppe zu einem kurzweiligen, powervollen Ganzkörpertraining. Kraft, Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund. Durch dieses Workout bringst Du Deine Fitness auf ein Neues Level!

Power Yoga

Die Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur stehen in dieser Stunde im Vordergrund. Durch gezielte Atemtechniken und Körperhaltungen (Asanas) werden Körper und Geist in Einklang gebracht und die Achtsamkeit geschult. Geeign