

# **STEFANICS.**

## **DAS SPORTSTUDIO**

### **Kursprogramm**

<b>Montag</b>	<b>18:00 - 19:00</b>	<b>ZUMBA</b>
	<b>19:00 – 20:00</b>	<b>Indoor Cycling</b>
	<b>19:00 - 20:00</b>	<b>DeepWORK</b>
<b>Dienstag</b>	<b>09:30 - 10:15</b>	<b>BodyART Best Age</b>
	<b>17:30 - 18:30</b>	<b>Body Styling</b>
	<b>18:30 - 19:30</b>	<b>Power Yoga</b>
	<b>19:30 - 20:30</b>	<b>Muscle Workout</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>17:45 - 18:45</b>	<b>Indoor Cycling</b>
	<b>18:30 - 19:30</b>	<b>DeepWORK</b>
	<b>19:30 - 20:30</b>	<b>BodyART</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>09:30 - 10:15</b>	<b>Rücken Fit</b>
	<b>18:00 - 19:00</b>	<b>Yoga</b>
<b>Freitag</b>	<b>09:30 - 10:15</b>	<b>TRX Training</b>
	<b>10:15 - 11:15</b>	<b>BodyART</b>
	<b>17:30 - 18:30</b>	<b>Body Styling</b>
<b>Sonntag</b>	<b>10:30 – 11:30</b>	<b>Indoor Cycling</b>



# 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 steigerst Du nicht nur Deine Muskelkraft, sondern verbesserst zudem auch noch Deine Koordination sowie Gleichgewicht und Stabilisation.**

## **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. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene!**