

# KURSPLAN

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

9.00 - 10.00 Uhr <b>Rücken Fit</b>	09.00 - 10.00 Uhr <b>superMamaFitness Outdoor® BauchBuggyGo</b>	9.00 - 09.45 Uhr <b>Jumping Fitness® Senioren</b> (Mit Voranmeldung)	9.00 - 10.00 Uhr <b>Body-Mix</b>	09.00 - 10.00 Uhr <b>superMamaFitness Outdoor® BauchBuggyGo</b>	9.00 - 10.00 Uhr <b>Jumping Fitness®</b> (Mit Voranmeldung)	
10.15 - 11.15 Uhr <b>Blackroll Functional und Faszientraining</b>	09.00 - 10.00 Uhr <b>BBPOwer</b> 10.15 - 10.45 Uhr <b>Blackroll Faszientraining</b>	10.00 - 11.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b> (Mit Voranmeldung)	10.00 - 10.30 Uhr <b>Strech &amp; Relax</b>		10.15 - 11.15 Uhr <b>KK15</b>	10.00 - 11.00 Uhr <b>Movimento Special</b>
				10.00 - 11.00 Uhr <b>BBPOwer</b>	11.15 - 11.30 Uhr <b>BauchPur</b>	Ab 11.00 Uhr <b>Movimento Kaffeetreff</b>
				11.15 - 12.00 Uhr <b>Rücken-Fit</b>		
Ab 15.00 Uhr <b>Movimento- Kaffeetreff</b>						
15.00 - 15.45 Uhr <b>Ballet Früherziehung</b> (3-6 Jahre)	Ab 16.15 Uhr <b>Movimento- Kaffeetreff</b>		Ab 16.00 Uhr <b>Movimento-Kaffeetreff</b>	14.15 - 15.15 Uhr <b>Modern Jazz &amp; HIP-HOP</b> (9-11 Jahre)		
16.00 - 16.45 Uhr <b>Bambini Dance</b> (2-5 Jahre)	16.15 - 17.00 Uhr <b>Body-Mix</b>	16.30 - 17.15 Uhr <b>Jumping Fitness® Kids</b> Bambini-Kids	16.00 - 16.45 Uhr <b>Bambini Dance</b> (3-5 Jahre)	15.25 - 16.25 Uhr <b>Modern Jazz &amp; HIP-HOP</b> (12-16 Jahre)		
17.00 - 17.45 Uhr <b>Mini Clip Dance</b> (6-8 Jahre)	17.00 - 17.45 Uhr <b>Mini Clip Dance</b> (6-8 Jahre)	17.20 - 18.20 Uhr <b>Modern Jazz &amp; HIP-HOP</b> (9-14 Jahre)	17.00 - 17.45 Uhr <b>Step Aerobic</b>	16.30 - 17.30 Uhr <b>Jumping Fitness® Teens</b> (9-13 Jahre)		
18.00 - 18.50 Uhr <b>BBPOwer</b>	18.00 - 18.55 Uhr <b>Movimento Fitness Dance</b>	18.35 - 19.30 Uhr <b>BBPOwer</b>	18.00 - 19.00 Uhr <b>Body-Mix</b>			
19.00 - 19.55 Uhr <b>Jumping Fitness®</b> (Mit Voranmeldung)	19.10 - 20.05 Uhr <b>Body Mix</b>	19.40 - 20.35 Uhr <b>Jumping Fitness®</b> (Mit Voranmeldung)				
20.00 - 21.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	20.20 - 21.30 Uhr <b>Core Balance Yoga</b>	20.45 - 21.15 Uhr <b>BauchPur</b>	19.15 - 22.00 Uhr <b>Show-Dance</b> (Erwachsene)	20.00 - 21.00 Uhr <b>Standard- + Lateinamerikanische Tänze (Paartanz)</b>		
21.15 - 22.00 Uhr <b>Strech &amp; Relax</b>				Ab 21.00 Uhr <b>Movimento-Treff</b>		



## BAMBINI DANCE

Tanztraining ab 3 Jahren. Kindgerecht und mit Fantasie werden Kinder an Tanztechnik und Tanzstile herangeführt.

## BALLET FRÜHERZIEHUNG

Ballett Früherziehung ist die Tanzerziehung im Vorschulalter und für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren geeignet.

## MINI CLIP DANCE

Die Kinder erlernen eine Choreografie und die Tanztechnik aus den zwei Tanzstilen Modern Jazz & Hip Hop. Kombiniert mit modernster und angesagtester Musik erleben die Kinder eine Tanzstunde voller Spaß.

## MODERN JAZZ & HIP HOP

Die Jugendlichen erlernen eine Choreografie und die Tanztechnik aus den zwei Tanzstilen Modern Jazz & Hip Hop. Kombiniert mit modernster und angesagtester Musik erleben die Kinder eine Tanzstunde voller Spaß.

## KINDERDISCO

Über das Jahr verteilt werden wir für unsere jüngsten Mitglieder mehrere Kinderdiscos veranstalten. Dabei sind auch Freunde und Geschwister herzlich eingeladen. Bei unserer fetzigen Kinderdisco mit Animation, Spielen und vielen Tänzen wird für viel Spaß gesorgt.

## SHOW DANCE GRUPPE

Sie haben eine Veranstaltung bevorstehen und brauchen einen tänzerischen Programmpunkt oder möchten jemandem eine Überraschung machen? Gerne können Sie unsere Showtanzgruppe für verschiedene Veranstaltungen und andere Anlässe buchen.

## STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE (PAARTANZ)

Erlernen Sie mit uns die verschiedenen Standard- und Lateinamerikanischen Tänze wie Disco Fox, Wiener Walzer, Tango, Quickstep, Cha-Cha-Cha, Salsa, Bachata, Rumba, Jive und vielem mehr. Entfliehen Sie gemeinsam mit ihrem Partner vom Alltag und erleben mit uns wie man sich tänzerisch durch den Raum bewegen kann. An erster Stelle stehen für uns Spaß und Geselligkeit.

## HIIT BOXING WORKOUT

Ein Kurs bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln. Durch eine schnelle Abfolge mit nur kurzen Pausen, kommen Sie mächtig ins Schwitzen und Ihr Kreislauf wird extrem gepusht. Mit Elementen aus dem Cardio Boxen sowie Tae Bo liefert Ihnen diese Trainingsmethode in einer kurzen Trainingszeit tolle Ergebnisse und das nicht nur im Bereich Körperfettverbrennung, sondern auch um deine körperliche Ausdauer zu steigern.

## CORE BALANCE YOGA

Die Körpermitte ist unser Kraftzentrum im Alltag. Die Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung rund um die Wirbelsäule stehen im Vordergrund. Durch gezielte Atemtechniken werden Rumpf-, Bauch- und Beckenboden- sowie Rückenmuskulatur gekräftigt und Körperhaltung verbessert.

## BLACKROLL FUNCTIONAL & FASZIEN TRAINING

Die BLACKROLL ist mehr als „nur“ eine Faszienrolle. Neben ihrer Massagefunktion kann die Rolle auch als Trainingsgerät genutzt werden. Im Functional Training werden durch gleichzeitige Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen komplexe Bewegungsabläufe trainiert. Durch Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung erreicht man mehr Stabilität im Alltag. Faszientraining und regelmäßige Übungen tragen zu Wohlbefinden, Regeneration und Leistungssteigerung bei.

## STEP + BBR

Straffung für Beine und Po. Schnell erlernbare Aerobic-Choreographien setzen tänzerische Akzente. Ein effizientes Training durch höhenverstellbarer Stufen mit den Zielen: Straffung, Kräftigung, Fettverbrennung und Herz-Kreislauf-Training. Gezielte Kräftigung für Bauch, Beine und Rücken. Dabei wird ihr Körper gestrafft und Muskulatur aufgebaut. Dabei wird durch gezielte Kräftigung und Dehnung die Haltung und Beweglichkeit verbessert.

## BODY MIX

Ein effektives Training, wobei individuell anpassbare Gewichte verwendet werden, um Muskeln zu straffen und die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.

## BBPOWER

Gezielte Kräftigung für Bauch, Bein, und Gesäßmuskulatur. Dabei wird Ihr Körper gestrafft und Muskulatur aufgebaut. Machen Sie mit bei einem intensiven Powertraining.

## BAUCH PUR

Mit Hilfe eines gezielten Trainings, das zum einen den Abbau von Fettreserven, zum anderen die Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur verfolgt, bringen wir Sie in Form.

## RÜCKEN FIT

Ein Gesundheitskurs mit dem Ziel die muskulösen Disbalancen auszugleichen und die Entspannungsfähigkeit zu steigern. Dazu kommen noch die Stärkung der Bauch und Rückenmuskulatur, sowie auch die Verbesserung der Beweglichkeit und der Haltung durch gezielte Kräftigung und Dehnung.

## HIIT

Ein Kurs bei dem sich hochintensive Phasen mit mehreren Ruhephasen abwechseln und dabei der Stoffwechsel angeregt und Sauerstoffaufnahme gesteigert wird. Bei dieser Trainingseinheit geht es um Belastung, Intensität und Anpassung der Erholungszeit. Durch eine schnelle Abfolge mit nur kurzen Pausen, kommen Sie mächtig ins Schwitzen und Ihr Kreislauf wird extrem gepusht. Es verbrennt viele Kalorien und sorgt für einen ausgeprägten Nachbrenneffekt und Ihre Ausdauer, sowie Kraft wird verbessert.

## INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist die perfekte Kombination aus Fatburning und Fitmacher. Das Strampeln auf der Stelle ist ein perfektes Training für Körper und Geist.

## INTENSIVIERTES BEWEGUNGSPROGRAMM

Auch wer übergewichtig oder bewegungseingeschränkt ist, kann fit sein: Sie brauchen nur den richtigen Sport- einen, bei dem Sie Spaß haben. Wir bieten Ihnen dienstags von 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr ein intensiviertes Ernährungs- und Bewegungsprogramm an. In diesem Kurs kräftigen Sie Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Dehnungsfähigkeit. Durch den Einsatz von Musik, eigenem Körpergewicht und unterschiedlichen Kleingeräten geschieht dies abwechslungsreich und effektiv. Um den Körper belastbarer zu machen und vor Verletzungen zu schützen, ist ein gezielter Muskelaufbau Pflicht. Krafttraining stabilisiert und entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Durch regelmäßiges Trainieren der Kraft und des Gleichgewichts, können selbst ältere Menschen bis ins hohe Alter länger mobil bleiben und ihre Selbstständigkeit bewahren.

## CORE BALANCE STABILITY

Sie möchten etwas für ihre Körpermitte tun und vor allem Bauch, Rücken und Beckenboden stärken? Ihr Rumpf bildet das Fundament für Kraftentfaltung und Beweglichkeit und stellt den Körperschwerpunkt dar. Durch regelmäßiges Training kräftigen Sie die Muskulatur ihrer Körpermitte und steigern die Stabilität, Beweglichkeit und Balance ihrer Gelenke.

## SUPERMAMAFITNESS® KINDERZEIT MINI BAMBINI

Kinder sind das Schönste der Welt und noch schöner ist es, wenn Sie gesund und kräftig aufwachsen. Vor dem Hintergrund, dass die motorischen und koordinativen Fähigkeiten Ihrer Kinder schrumpfen, haben wir ein Konzept entwickelt, welches die vielfältigen Möglichkeiten mit Kindern Sport zu machen und so die Bewegungsförderung von Beginn an voll auszuschöpfen. Wir unterstützen die Kinder in unseren altersgerechten Sportgruppen in ihrer motorischen, kognitiven und sozialen Entwicklung. Aber im Gegensatz zu herkömmlichen Sportstunden arbeiten wir ganzheitlich und nutzen YOGA, PILATES, TANZ und ENTSPANNUNG um einen achtsamen Umgang mit uns selber zu erfahren.

## SUPERMAMAFITNESS®

Mit Baby in Bewegung-superMAMAfitness bietet Ihnen ein ganzheitliches Trainingskonzept. Dieses ermöglicht es Müttern, sich unter professioneller Anleitung sportlich zu betätigen. So bekommen Sie Ihre kleine Auszeit vom Alltag. Dabei benötigen Sie keinen Babysitter, weil wir Ihr Kind in den Kurs integrieren.

## MOVIMENTO-KAFFEETREFF /

## SUPERMAMA-KAFFEETREFF

Bei unserem Movimento-Kaffeetreff / superMama-Kaffeetreff haben Sie die Möglichkeit zusammen mit ihren Freunden, Sportpartnern oder Liebsten in unserer modernen und stilvollen Bar gemütlich bei einem unserer leckeren Kaffeespezialitäten oder anderen Getränken sich zu unterhalten und Zeit zu verbringen.

## KK 15

„Kräftig und Knackig“ mit einer speziellen Aufwärmung. Effektives Training für Bauch, Beine, Arme & Rücken. Jede Muskelgruppe wird in hoch intensiven Intervallen jeweils 15 Minuten trainiert.

## ZUMBA®

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich auf lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System.

## JUMPING FITNESS®

Das hochdynamische Fitness-Programm mit Mini-Trampolin beschleunigt die Fettverbrennung und erzielt maximale Trainingseffekte. Jumping Fitness fördert Kondition und verbessert Koordination. Das intensive Intervalltraining formt und kräftigt den Körper. Jumping macht glücklich und süchtig. perfektes Training für Körper und Geist.

## JUMPING FITNESS® BAMBINI/KIDS/YOUNG/TEENS

Jumping Fitness Kids ist ein speziell für Kinder und Jugendliche entwickeltes Jumping-Programm. Kinder und Jugendliche sind in ihren Entwicklungsphasen unterschiedlich neugierig und bewegungsfreudig. Wir motivieren die Kids und Teens durch Choreografien, Spiel und Spaß zu Sport und Bewegung.

## MOVIMENTO SPECIAL

Lassen Sie sich jeden Sonntag auf eine sportliche Fitness-Überschuldung mit viel Power, Kraft, Ausdauer und Spaß ein.

## STEP LATINO AEROBIC

Es macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für einen guten Start in den Tag. Mit jeder Menge „Latino Power“ werden alle Muskeln des Körpers gestärkt und deine Koordination verbessert. Durch die natürlichen Bewegungsabläufe auf dem Stepper werden nicht nur die Gelenke geschont und das Herz-Kreislauf-System gestärkt, sondern auch Gesäß- und Beinmuskulatur beansprucht.

## POWER STEP AEROBIC

Straffung für Beine und Po. Schnell erlernbare Aerobic-Choreographien setzen tänzerische Akzente. Ein effizientes Power-Workout durch höhenverstellbarer Stufen mit den Zielen: Straffung, Kräftigung, Fettverbrennung und Herz-Kreislauf-Training.

## CORE BALANCE STRETCHING

Sich bewusst zu dehnen und zu strecken sorgt für ein besseres Körpergefühl und eine muskuläre Ausgeglichenheit. Mit unterschiedlichen Dehnungs- und Stretchingübungen strecken Sie ihre Körpermitte um die Beweglichkeit zu erhöhen und Verspannungen zu lösen.

## MOVIMENTO-TREFF

Bei unserem Movimento-Treff können Sie mit ihren Liebsten, Freunden und Verwandten in unserer modernen und stilvollen Bar gemütlich bei einem unserer leckeren Getränken und Musik sich unterhalten, tanzen und Zeit verbringen.