

Herz-Kreislauf / Ausdauer

SYNRGY360: Integriert unterschiedliche Trainingsziele, Übungen, Sportlertypen und verschiedene Elemente des Functional Trainings in ein einziges, hocheffizientes System.

Zumba / Latino Workout: Zumba ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Millionen Menschen weltweit begeistert.

Cuba Baila: Mambo, Salsa, Cha-Cha, Rumba, Merengue ... alle kubanischen Tanzstile werden geübt und zu einer schönen Choreographie zusammengefügt. Einzigartig.

Spinning: Mitreißendes Ausdauertraining in der Gruppe auf speziellen Spinning-Bikes mit fetziger Musik. Gruppendynamik, die begeistert! Bitte melden Sie sich am Empfang an.

Nordic Walking: Gehen in freier Natur - ein besonders gelenkschonendes Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Figurstraffung / Muskelkräftigung

HIT (Hochintensives Training): Hochintensives Kraft-Ausdauer-Training mit Intervall. Erfordert Basisfitness und Verletzungsfreiheit.

Bauch-Beine-Po: Straffung und Kräftigung der genannten Muskelbereiche.

Figurtraining: Gezieltes Kraftausdauertraining zur Straffung der Muskulatur für den gesamten Körper mit und ohne Kleingeräte.

Fit Mix: Allround Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte mit der Besonderheit, dass Übungen statisch gehalten werden.

Rückenfit: Intensive Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der wirbelsäulen- und rumpfsichernden Muskulatur.

Fit ins Wochenende: Eine Stunde intensive Gymnastik und das Wochenende kann kommen.

Rundum Fit: Mittagsgymnastik, die alle motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten beinhaltet. Balance, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft sind Elemente des Kurses.

Ballett Workout: Ein Körpertraining für den kompletten Körpertonus mit einem ausgebildeten Balletttrainer. Verbessert nicht nur die Dehnfähigkeit, sondern auch die Haltung, Balance und die Standfestigkeit.

Power Workout: Kraft- und Ausdauertraining mit der Langhantel. Ganzkörpertraining, das unterschiedliche Variationen der Belastungsintensität ermöglicht.

Yoga Fortgeschritten: Kraftvolles, körperbetontes und dynamisches Yoga, das Vorkenntnisse in Atemlehre und Asanas voraussetzt.

Präventives Rückentraining: Präventives Muskelfunktionstraining in der Gruppe unter therapeutischer Anleitung.

WS-Gym (Wirbelsäulengymnastik): Haltungsschulung und Mobilisation. Sanfte Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.

Pilates: Ganzkörpertraining, das Körper und Geist verbindet. Unter kontrolliertem Atem wird mit fließenden Bewegungen die Muskulatur mobilisiert, gedehnt und gekräftigt.

bodyART: Das perfekte Workout für jeden. Harmonie und Eleganz führen Sie zu neuem Körperbewusstsein. Lassen Sie sich inspirieren durch dieses einzigartige Ganzkörperkonzept. Ohne Hilfsmittel, nur mit der Balance und dem eigenen Körperwiderstand.

Physio-Gym: Rehabilitatives bzw. präventives Training zur Stabilisation und Mobilisation der WS und zur sanften Kräftigung der gesamten rumpfsichernden Muskulatur.

Flexi Express: Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise effektiv zu kräftigen.

Entspannung / Stressabbau

Yoga: Geistige und körperliche Anspannungen werden durch jahrtausend alte Asanas aufgelöst. Nehmen Sie Ihren Körper ganz neu wahr! Sanfte Yogaübungen in Bewegung mit der Atmung koordiniert, alltagsgerechte Übungen zur Selbsthilfe, Entspannungsübungen, Meditation.

Somatisches Yoga: Es hilft unsere angeborene körperliche Intelligenz neu zu erwecken und unsere Sinneswahrnehmung zu steigern. Die eigene Wahrnehmungsfähigkeit wird gestärkt, Gelenke mobilisiert und eine Vielzahl motorischer Fähigkeiten werden trainiert. Dieser Kurs ist für jedermann geeignet, die Übungen sind wohltuend und erfordern keinerlei Vorkenntnisse.

Stretching: Muskeln verkürzen aufgrund unterschiedlicher Ursachen. Durch unterschiedliche Stretching-Methoden wird die Beweglichkeit verbessert, der Gelenkradius erhöht und das Körperbewusstsein positiv beeinflusst.

Faszien Training: Bindegewebestraining mittels myofaszialer Techniken, um Spannungen zu lösen und Freiheit zu genießen. Durch gezielte Mobilisation und Stabilisation werden Schwachstellen behoben und das Training wird effizienter.

Tai Chi (Chuan) / Qi Gong: Schattenboxen für den Gleichklang von Seele und Körper. Yin und Yang in Harmonie über die Meridiane des Körpers fließen lassen. Lernen Sie, Ihr Chi (Lebensenergie) zu beherrschen. Die Lebensenergie zu verbessern und zu erhalten, ist eine der zentralen Aufgaben des Tai Chi Chuan.

Kursplan

ab 6. Januar 2020



ArenaVita

BADEN-BADEN

Premium Fitness

ArenaVita Kursplan

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		Sonntag	
GYM 1 im 4.OG	GYM 2 im 5.OG	Spinning/ Functional Training	GYM 1 im 4.OG	GYM 2 im 5.OG	Spinning/ Functional Training	GYM 1 im 4.OG	GYM 2 im 5.OG	Spinning/ Functional Training	GYM 1 im 4.OG	GYM 2 im 5.OG	Spinning/ Functional Training	GYM 1 im 4.OG	GYM 2 im 5.OG	Spinning/ Functional Training	GYM 1 im 4.OG	GYM 2/ Functional Training	GYM 1 im 4.OG	Spinning im 5. OG
9.30 - 10.15 ● Rückenfit	9.30 - 10.15 ● Bauch ● Beine ● Po	8.15 - 9.15 ● Nordic ● Walking	9.30 - 10.15 ● Bauch ● Beine ● Po	9.00 - 10.00 ● Figur ● Training	9.30 - 10.30 ● Fatburn ● Spinning	9.30 - 10.15 ● WS-Gym	9.15 - 10.15 ● Faszien ● Training		9.30 - 10.30 ● Zumba	9.00 - 10.00 ● Faszien ● Training	9.30 - 10.30 ● ● Functional ● Training am SYNRGY360	9.30 - 10.15 ● WS-Gym	9.30 - 10.15 ● Figur ● Training		9.30 - 10.30 ● Latino ● Workout	9.30 - 11.00 ● ● Yoga ● Immer gerade ● Kalenderwoche	10.00 - 10.45 ● WS-Gym	10.30 - 11.30 ● Spinning
10.15 - 11.00 ● ● Pilates	10.30 - 12.00 ● Somatisches ● Yoga		10.15 - 11.00 ● ● Pilates ● Einsteiger	10.00 - 11.00 ● bodyART	10.00 - 11.00 ● ● Functional ● Training am SYNRGY360	10.15 - 11.00 ● Fit Mix			10.30 - 12.00 ● ● Yoga ● Fortgeschritten	10.00 - 11.00 ● Physio ● Gym		10.15 - 11.00 ● Somatisches ● Yoga	10.15 - 11.00 ● ● Pilates ● Fortgeschritten		11.00 - 12.00 ● Figur ● Training		10.45 - 11.45 ● Figur ● Training	
11.00 - 11.45 ● Tai Chi ● Qi Gong			11.00 - 11.30 ● Flexi ● Express	11.00 - 12.00 ● Tai Chi Chuan ● Qi Gong		11.00 - 12.00 ● Ballett ● Workout	11.00 - 12.00 ● ● Thera- ● peutisches ● Yoga				11.15 - 12.00 ● ● Präventiv ● am SYNRGY360	11.00 - 12.00 ● Latino ● Workout			13.30 - 14.30 ● ● Functional ● Training am SYNRGY360	11.45 - 12.15 ● Stretching		

14.00 - 14.45 ● Rundum ● Fit						17.00 - 18.00 ● Physio ● Gym												
17.00 - 18.00 ● Zumba ● Einsteiger	17.00 - 18.00 ● Physio ● Gym		17.30 - 18.30 ● ● Power ● Workout	17.45 - 18.30 ● Faszien ● Training		18.00 - 18.45 ● Präventives ● Rücken ● Training			17.30 - 18.30 ● ● Pilates			17.00 - 18.00 ● Fit ins ● Wochenende						
18.00 - 19.00 ● Cuba ● Baila	18.00 - 19.00 ● Figur ● Training	18.30 - 19.30 ● ● Functional ● Training am SYNRGY360	19.00 - 19.30 ● Stretching	18.30 - 20.00 ● Somatisches ● Yoga	18.30 - 19.00 ● ● HIT ● Stark und ● Athletisch	19.00 - 20.00 ● Zumba ● Fitness	19.00 - 20.00 ● Ballett ● Workout	18.30 - 19.30 ● Spinning ● Fartlek	18.30 - 19.30 ● Figur ● Training	18.30 - 19.30 ● Cuba ● Baila		18.00 - 19.30 ● ● Yoga		18.00 - 19.00 ● ● Functional ● Training am SYNRGY360				
	19.00 - 20.30 ● ● Yoga	19.00 - 20.00 ● Spinning ● Fartlek						19.00 - 20.00 ● ● Functional ● Training am SYNRGY360	19.30 - 20.30 ● Zumba ● Fitness						18.30 - 19.30 ● Spinning			

Bitte beachten Sie:

- >> Nach Beendigung der Aufwärmphase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich.
- >> An Feiertagen finden Kurse laut Aushang statt.
- >> Wir empfehlen, in jeden Kurs ausreichend von unseren Mineralgetränken mitzunehmen und nach dem Kurs einen hochwertigen Eiweiß-Shake.



Alle Informationen finden Sie online!

- Herz-Kreislauf / Ausdauer
- Figurstraffung / Muskelkräftigung
- Entspannung / Stressabbau