

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 <small>Immer gerade Kalenderwoche</small>	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 ● ● Therapeutisches 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