

Herz-Kreislauf / Ausdauer

SYNRGY360_{zz}: Integriert unterschiedliche Trainingsziele, Übungen, Sportlertypen und verschiedene Elemente des Functional Training in ein einziges, hocheffizientes System.

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

Zumba Kids (7 - 13 Jahre): Hier könnt ihr ausgelassen tanzen. Einfach zu erlernende Tanzschritte zu abwechslungsreichen Rhythmen mit hohem Spassfaktor.

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 mitzieht!
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

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

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

Bauch Exklusiv: Intensives Bauchmuskeltraining.

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. Übungen werden im Raum, am Boden und an der Stange ausgeführt.

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

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

Pilates: Ganzkörpertraining, welches 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.

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, Kundalini Yoga, 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 myofazialer Techniken, um Spannungen zu lösen und Freiheit zu genießen. Durch gezielte Mobilisation und Stabilisation werden Schwachstellen behoben und das Training wird effizienter.

Tai Chi / Chi 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.

Kursplan

ab 14. Januar 2019



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 Latino Dance	8.15 - 9.15 Nordic Walking	9.30 - 10.15 Bauch-Beine-Po	9.00 - 9.45 Figur-Training	9.15 - 10.15 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 SYNRGY360 _{KZ}	9.30 - 10.15 WS-Gym	9.30 - 10.15 Figur-Training		10.30 - 11.30 Zumba	9.30 - 11.00 Yoga Immer gerade KW	10.00 - 10.45 WS-Gym	10.30 - 11.30 Spinning
10.15 - 11.00 Pilates	10.30 - 12.00 Yoga zum Entspannen		10.15 - 11.00 Pilates Einsteiger	9.45 - 10.45 BodyART	10.00 - 11.00 SYNRGY360 _{KZ}	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		11.30 - 12.30 Zumba Kids		10.45 - 11.45 Figur-Training	
11.00 - 11.45 Tai Chi Chi Gong			11.00 - 11.30 Flexi Express			11.00 - 11.30 Bauch Exklusiv	11.00 - 12.00 Yoga				11.00 - 11.45 SYNRGY360 _{KZ} Präventiv				14.30 - 15.30 Figur-Training	13.30 - 14.30 SYNRGY360 _{KZ}	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 Bauch-Beine-Po	17.30 - 18.30 Faszien Training		18.00 - 18.45 Präv. 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 SYNRGY360 _{KZ}	18.30 - 19.30 Rückenfit & Stretching	18.30 - 20.00 Somatisches Yoga	18.30 - 20.00 Spinning Intensiv	19.00 - 20.00 Zumba Fitness			18.30 - 19.30 Figur-Training	18.30 - 19.30 Cuba Baila		18.00 - 19.30 Yoga			18.00 - 19.00 SYNRGY360 _{KZ}			
19.30 - 19.45 Bauch Exklusiv	19.00 - 20.30 Mit Yoga in die Woche	19.00 - 20.00 Spinning Fartlek				20.00 - 21.00 Ballett Workout		19.00 - 20.00 SYNRGY360 _{KZ}				19.30 - 20.30 Zumba						

Bitte beachten Sie:

Wir empfehlen, in jeden Kurs ausreichend von unseren Mineralgetränken mitzunehmen - und nach dem Kurs einen hochwertigen Eiweiß-Shake. Nach Beendigung der Aufwärmphase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich. An Feiertagen finden Kurse laut Aushang statt. Den aktuellen Kursplan finden Sie auch im Internet: www.arenavita.de

Öffnungszeiten:

ArenaVita: Täglich 8.00 - 22.00 Uhr (24./25. Dezember geschlossen)
Kinderparadies: Mo. - Fr. 13.00 bis 18.30 Uhr, Wochenende / Feiertag 9.00 bis 18.30 Uhr, (24./25. Dezember geschlossen), für ArenaVita-Mitglieder kostenfrei.

ArenaVita Premium Fitness | Römerplatz 1 | 76530 Baden-Baden | Telefon +49 (0) 72 21 / 27 59-75 | E-Mail: info@arenavita.de | www.arenavita.de