KURSPLAN (ab 01.01.2024)

MONTAG

Yoga Rücken
09:00 - 09:50
KR 4 mit Nadine

Yoga
18:00 - 19:30
KR 1

Bauch Beine Po
18:00 - 18:50
KR 3 mit Ingeborg

ZUMBA© TONING
18:00 - 18:50
KR 4 mit Christin

ZUMBA©
19:00 - 19:50
KR 4 mit Christin

INDOOR CYCLING
19:00 - 19:50
KR 3 mit Marion

DIENSTAG

STRETCHING
10:00 - 10:50
KR 4 mit Steffi/Ursula

BODY and MIND
18:00 - 18:55
KR 3 mit Tamara

SHiNE DANCE FITNESS™
18:00 - 18:50
KR 4 mit Rebecca

BODYSTYLING
19:00 - 19:50
KR 4 mit Ingeborg

MITTWOCH

Beckenbodentraining
10:00 - 10:50
KR 2 mit Tamara

BAUCH BEINE PO
17:00 - 17:50
KR 4 mit Ingeborg

HOT METAL
18:00 - 18:50
KR 4 mit Linda

ZUMBA©
19:00 - 19:50
KR 4 mit Melanie

DONNERSTAG

Yoga Rücken
9:00 - 10:30
KR 2 mit Tanja

Yoga Rücken
10:45 - 12:15
KR 2 mit Tanja

deepWork©
18:00 - 18:50
KR 4 mit Christian

Vinyasa Yoga
18:00 - 19:30 Uhr
KR 1 mit Brigitte

bodyART©
19:00 - 19:50
KR 4 mit Christian

FREITAG

RÜCKEN WORKOUT mit Pezzibällen
09:00 - 09:55
KR 2 mit Tamara

Stretching
10:00 - 10:50
KR 2 mit Rosi

Pilates und Faszien
17:00 - 17:55
KR 4 mit Tamara

SAMSTAG

Beckenbodentraining
10:30 - 11:30
KR 3 mit Tamara

SONNTAG

YOGA - MIX
10:30 - 12:00
(SIEHE AUSHANG)

FIT am Turm
Hans-Reschke-Ufer 4a
68165 Mannheim
Tel. 0621/7621180
Mail: info@fit-am-turm.de
www.fit-am-turm.de

KURSBESCHREIBUNGEN

BAUCH BEINE PO...
ist der Klassiker im Kursbereich. Mit verschiedenen Kleingeräten werden die Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskeln gestärkt.

Beckenbodentraining...
beinhaltet eine Mischung aus Atem- und Anspannungsübungen, die Beckenboden- und Schließmuskulatur trainieren und stärken sollen.
Der Kurs ist für Frauen und Männer aller Altersklassen geeignet.

bodyART©...
verbindet Yoga- und Ballett-Elemente mit Atemtechniken . Es wird die Haltung verbessert, der ganze Körper gekräftigt und stabilisiert, sowie das Körperbewusstsein geschult.

BODYSTYLING...
ist eine effektive Art die Figur zu verbessern und Fett zu verbrennen. Mit Hilfe von unterschiedlichen Kleingeräten wird der ganze Körper trainiert.

deepWORK©...
ist athletisch, einfach, anstrengend, und doch ganz anders als alle anderen Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Ideal für jeden der Schweiß nicht scheut.

HOT METAL...
ist ein intensives Ganzkörpertraining bei dem alle Hauptmuskelgruppen gezielt beansprucht werden. Durch unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben ist der Kurs für alle Leistungsstufen geeignet.

FIT - MIX und Yoga-Mix...
ist ein wechselndes Angebot mit unterschiedlichen Themen und Schwerpunkten. Auf unserer Instagramseite, der Homepage und im Sportzentrum werden die einzelnen Kurse veröffentlicht.

INDOOR CYCLING...
ist ein Ausdauertraining mit speziellen Bikes auf denen Berg- und Talfahrten simuliert werden können. Durch individuelle Einstellung des Widerstands ist der Kurs für alle Leistungsstufen geeignet.

PILATES©...
ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der tiefen Rumpfmuskulatur. Es beinhaltet sowohl Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

PILATES UND FASZIEN...
vereint Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung mit dem Ziel der Verbesserung der Bewegungskoordination und der Körperhalung. Unterstützt wird das Training durch Übungen mit der Faszienrolle, die gegen Verklebungen des Bindegewebes eingesetzt wird.

POWER YOGA...
kräftigt die Muskeln und fördert die Beweglichkeit, sodass eine gesunde Körperhaltung erreicht wird. Fließende Bewegungen treffen auf achtsames Körpererleben.

SHiNE DANCE FITNESS... ™
ist ein intensives Ganzkörpertraining mit Einflüssen aus HipHop, Jazz und Ballet zu aktueller Musik. Spezielle Choreos trainieren neben der Ausdauer auch verschiendene Muskelgruppen und das für jedes Alter und Fitnesslevel.

STRETCHING...
kann langfristig die Beweglichkeit der Gelenke verbessern sowie Sehnen und Bänder stärken. Spannungen, Schmerzen und Stress können reduziert werden.

YIN YOGA...
ist ein sanftes Yoga. Es fokusiert sich auf das Loslassen und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Das Entdecken des eigenen Körpers steht im Vordergrund.

YOGA RÜCKEN...
dehnt und kräftigt den gesamten Rumpf . Die Wirbelsäule wird gestützt und einer schlechten Haltung mit nach vorne fallenden Schultern, Rundrücken oder einem Hohlkreuz vorgebeugt.

ZUMBA©...
ist ein Ausdauertraining, bei dem mit viel Power und energiegeladener Musik Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert wird.

ZUMBA TONING©...
ist Zumba mit speziellen Hanteln. Die Intensität wird dadurch gesteigert und sowohl Kraft als auch Kraftausdauer trainiert.