

Aerobic & Therapie-Plan Winter 2021/22

Öffnungszeiten:

Montag:	8 ⁰⁰ - 23 ⁰⁰ Uhr
Dienstag:	8 ⁰⁰ - 23 ⁰⁰ Uhr
Mittwoch:	8 ⁰⁰ - 23 ⁰⁰ Uhr
Donnerstag:	8 ⁰⁰ - 23 ⁰⁰ Uhr
Freitag:	8 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Uhr
Samstag:	9 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr
Sonntag:	9 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr
Feiertage:	10 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr



Krankenkassen Zuschüsse
bis zu 100 %



Gültig
ab 01.11.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Calorien Burner 9.00 - 9.30	Rückenfit Wirbelsäulengymnastik 9.00 - 10.00	Workout Pilates 9.00 - 10.00	Rückenfit Wirbelsäulengymnastik 9.00 - 10.00	Gym Mix 9.00 - 10.00		
Rückenfit Wirbelsäulengymnastik 9.30 - 10.30	Faszientraining 10.10 - 10.40	Hata-Yoga 10.10 - 11.10	Stretch & Relax 10.00 - 10.30	Spinning Fun 10.10 - 11.10		Ab 7.11.21 alle 14-Tage Spinning Fun 10.00 - 11.00
			Diabetiker & Bluthochdruck patienten siehe Aushang 14.00 - 15.00			
Spinning Fun 18.00 - 19.00	Pilates Rückenfit 18.00 - 18.55	Spinning Fun 18.00 - 19.00		Hata-YOGA zum Wochenausklang 17.15 - 18.30		
Sixpack Style 19.10 - 19.40	TRX Suspension Zirkel Training 19.05 - 19.50	Bauch Beine Po 19.10 - 19.50	Rückenfit Wirbelsäulengymnastik 19.00 - 19.50			
Body-X-Press 19.50 - 20.20		Yoga 20.00 - 21.15	TRX Suspension Training 20.00 - 21.00			
	Zumba® 20.00 - 21.00					

www.fitnessforum.squashpoint.info

Breslauer Weg 103, 82538 Geretsried, Telefon: (08171) 3044, Fax: (08171) 529185

Nachfolgend werden die einzelnen Kurse erläutert. Sollten Sie weitere Fragen hierzu haben, wenden Sie sich bitte an unsere Trainer, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Bauch, Beine, Po	Hier werden gezielt die Problemzonen trainiert und dadurch gestrafft. Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.
Pilates Rückenfit	Die Pilates-Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und führen zu einer Verbesserung der Rückenfit Körperhaltung [trainierte Hauptmuskelbereiche, besonders auch mit den entsprechenden tiefergelegenen Schichten: Bauch, Rücken, Beckenboden, Schultergürtel]. Die Wirbelsäule erfährt eine bessere Abstützung, Rückenprobleme und Beschwerden in der Halswirbelsäule werden in der Regel reduziert. Die präzise angesagten Übungen schulen zudem Koordination und Geschicklichkeit. Gekoppelt mit einer bestimmten Atemtechnik, erfolgen sie sanft und fließend, in konzentrierter und auf den Einzelnen abgestimmter Ausführung. Das Training hat nach jeder Stunde auch eine entspannende Wirkung auf Geist und Psyche. Alle Altersgruppen mit und ohne Pilateserfahrung sind willkommen. Es wird versucht, jeden Teilnehmer durch differenzierte Aufgabenstellungen auf seinem Niveau abzuholen. Jeglicher Vergleich mit bestimmten Leistungsstandards entfällt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Trainingshandtuch, dicke Socken (Sportschuhe nicht nötig).
Spinning Fun	Ein super Ausdauertraining mit unterschiedlichen Treffrequenzen kombiniert. Das perfekte Training für Leute die mit Spaß schneller in Form kommen wollen. Geeignet für: Alle.
TRX® Suspension Zirkel Training	TRX® Suspension Training® ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand benutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. In 45 Minuten absolvieren wir an verschiedenen Stationen und mit dem TRX-Suspensionstrainer ein abwechslungsreiches, effektives Zirkeltraining, mit dem wir gleichzeitig unsere Kraft, Ausdauer, Figur, unser Gleichgewicht und unsere Rumpfstabilität verbessern können. Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.
TRX® Suspension Training®	TRX® Suspension Training® ist ein sehr effektives Ganzkörper-Workout in dem man mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dabei werden die kleinen gelenknahen Muskeln aktiviert und somit bekommen die großen Muskelketten einen höheren Trainingsreiz! Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.
Gym-Mix	Ein bunt gemixtes Training in dem individuell die unterschiedlichsten Problemzonen (BBP) sowie Rücken und Arme effektiv in Angriff genommen werden. Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene
Calorien Burner	Effektive Kraft/Ausdauer Stunde mit einfachen Schritten und Hilfsmitteln. Hier geht's den Kalorien an den Kragen. Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.
Yoga	Yoga ist ein dynamischer und körperorientierter Yogastil. Genaue Ausrichtung und Korrektur sowie der Einsatz von Hilfsmitteln fördern das Zusammenspiel von Kraft, Konzentration, Ausdauer, Flexibilität, Koordination und Balance. Um sich geistig und körperlich wohlthuend zu entspannen, wird in abgestimmten Sequenzen präzise an den Asanas gearbeitet. Geeignet für: Alle, es verbessert die Körperhaltung und der Körper gewinnt Spannkraft.
Hatha-Yoga zum Wochenausklang	Unterrichtet wird sogenanntes Hatha-Yoga nach Shivananda. Es ist eine relativ sanfte Form der Körperübung, die Nebenwirkungen wie Muskelkater und Überstimulation vermeidet und sich darin von anderen Fitnessprogrammen unterscheidet. -- Die Säulen dieser Yogaform sind bestimmte Körperstellungen (Asanas) zwecks Flexibilisierung und Kräftigung sowie Stimulation der inneren Organe und Drüsen, Atemübungen (zur Energetisierung einerseits aber auch zur Entlastung andererseits) sowie Entspannung zwischen den Asanas und ausgiebig im Stundenausklang. - Längerfristige Ergebnisse bei regelmäßiger Betätigung im Yoga sind vielfältig wie u.a. eine verbesserte Körperhaltung (Ausgleich von Haltungsschwächen), eine positive Beeinflussung physiologischer Parameter (Bsp.: Blutdruck, ...) sowie ein Zuwachs an Konzentration und innerer Ruhe und Eiliches andere mehr.
Stretch & Relax	Intensives Dehnen und Entspannen in ruhiger Atmosphäre fördert die aktive Regeneration. Verbesserung des Körper und Bewegungs-Bewußtseins. Beweglichkeitseinschränkungen werden beseitigt und Unbeweglichkeit verhindert. Der ideale Ausgleich zu Stress und Leistungsdruck.
Workout Pilates	Der Inhalt dieser Stunde sind zum Teil kreislaufbeanspruchende und korodinaive Übungen, sowie vor allem Kräftigungs- und Dehnungsübungen aller Hauptmuskelgruppen mit dem Schwerpunkt des Rücken- und Bauchbereichs (Pilates)
Rückenfit Wirbelsäulengymnastik	Beim Body-X-Press geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur zu stärken. Ein Workout mit Wow-Effekt! Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.
Body-X-Press	Gymnastik unter medizinischen Gesichtspunkten - für jedes Alter geeignet ! Trainiert den ganzen Körper fördert die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, Koordination und Konzentration. Motivierendes, stressfreies Training in der gemischten Gruppe ohne komplizierte Bewegungen. Puls und Blutzucker werden kontrolliert.
Diabetiker & Bluthochdruck Patienten	Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm. Es ist einfach! Jeder kann es! Egal welches Fitnessniveau, welches Alter: Jeder kann sofort mitmachen!
Zumba Fitness	Das absolute Muss für alle, die den Wunsch nach einem Waschbrettbauch verspüren oder zumindest einen flachen und trainierten Bauch möchten. Ebenso wird durch ineinander übergehende Bewegungen und Übungspositionen der Rücken als Gegenspieler zum Bauch aktiv trainiert. Geeignet für: Einsteiger und Fortgeschrittene.
Sixpack Style	Das absolute Muss für alle, die den Wunsch nach einem Waschbrettbauch verspüren oder zumindest einen flachen und trainierten Bauch möchten.
Faszientraining	Mit Faszientraining bekommt man verblüffend schnell hartnäckige Verspannungen und wiederkehrende Schmerzen in den Griff. Denn häufig liegen die Ursachen der Beschwerden nicht nur an den Muskeln und Gelenken, sondern auch im Faszien-system, das den ganzen Körper durchzieht. Die Durchblutung wird gefördert und dadurch Muskeln sowie Bindegewebe elastischer und widerstandsfähiger gegen Belastungen. Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene. Egal welches Fitnessniveau!