

Kursplan TSG aktivCenter

Kursplan-Nr.: 4
Gültig ab: 01.05.2024



Bitte Anmeldung nicht vergessen! Kurse finden erst ab einer **Mindestanzahl** an Teilnehmer/innen statt.
Anmeldungen am Tresen oder telefonisch unter **05139 - 40 97 01** (immer ab Mittwoch für die jeweils folgende Woche)

Änderungen
vorbehalten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurs	Funktionstraining (Hocker)				Funktionstraining (Hocker)		
Uhrzeit	08:30 - 09:00				08:30 - 09:00		
Ort	Kursraum				Kursraum		
Trainer/in	Judith				Sandra D.		
Kurs	Funktionstraining (Rücken)	Reha Orthopädie	Funktionstraining (Rücken)	Reha Orthopädie	Funktionstraining (Rücken)		
Uhrzeit	09:00 - 09:45	09:15 - 10:00	09:00 - 09:45	09:15 - 10:00	09:00 - 09:45		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Trainer/in	Judith	Jasmin/Britta Ho.	Christian	Britta Ho./Jasmin	Sandra D.		
Kurs	Bodystyling	Soft Cycling	Bauch Beine Po	AROHA	Pilates meets Faszien		
Uhrzeit	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00 - 10:30	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Trainer/in	Jasmin	Sandra S.	Britta Ho.	Dieter	Marco		
Kurs	Stretch & Relax	Sanfte Körpermitte	Faszien & Stretch			Tabata	Allround Zirkel
Uhrzeit	11:00 - 11:45	11:15 - 12:00	10:30 - 11:00			11:00 - 12:00	11:30 - 12:30
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum			Kursraum	Kursraum
Trainer/in	Jasmin	Sandra S.	Britta Ho.			Britta Ho.	Christian / Jasmin / Patrick
Mittag							
Kurs	Funktionstraining						
Uhrzeit	15:45 - 16:30						
Ort	Kursraum						
Trainer/in	leva						
Kurs	Funktionstraining (Rücken)						
Uhrzeit	16:30 - 17:15						
Ort	Kursraum						
Trainer/in	leva						
Kurs	Pilates	Funktionstraining	Yoga & Entspannung	Zumba			
Uhrzeit	17:15 - 18:15	16:45 - 17:30	16:45 - 17:45	17:00 - 18:00			
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum			
Trainer/in	leva	Karin	Julia	Anh Vu			
Kurs	Zumba	Pilates	Langhantel	Tabata			
Uhrzeit	18:15 - 19:15	17:30 - 18:30	18:00 - 18:45	18:00 - 19:00			
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum			
Trainer/in	Jana / Simone / Anh Vu	Karin	Britta Ha.	Aliki			
Kurs	Bauch & Rücken X-Press		Cycling	Funktionstraining	Bauch Beine Po		
Uhrzeit	19:15 - 19:45		19:00 - 20:00	19:00 - 19:45	18:15 - 19:00		
Ort	Kursraum		Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Trainer/in	Britta Ho.		Britta Ha.	Raya	Britta Ho.		
Kurs	Cycling			Ortho/FT Rücken	Cycling		
Uhrzeit	20:00 - 21:00			19:45 - 20:30	19:00 - 20:00		
Ort	Kursraum			Kursraum	Kursraum		
Trainer/in	Dimi			Raya	Dimi		
Kategorie	Körper & Gesundheit	Kraft & Power	Ausdauer & Fitness	Beweglichkeit & Mobility	Specials & Highlights	Wir freuen uns auf Sie / Euch und wünschen viel Spaß!	



K U R S B E S C H R E I B U N G E N

Allround Zirkel	Cycling	Ortho / FT Rücken	Stretch & Relax	
Ein functional Zirkeltraining mit vielseitigem Inhalt - von Kraft, Ausdauer und Mobility ist bis zu koordinativen Elementen alles dabei, was das Sportlerherz begehrt.	Der Trainer gibt die Trittfrequenz, die Fahrweise und den Widerstandsbereich vor, wobei der Widerstand – je nach Kondition des Trainierenden – individuell eingestellt werden kann.	Hier werden die Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats therapiert. Es sollen die Beweglichkeit und Stabilität sowie die Erwerbsfähigkeit verbessert und wiederhergestellt werden.	Beim Stretching werden die Muskelfasern auseinander oder in die Länge gezogen. Durch kontinuierliche Wiederholung wird man dabei flexibler. Im Anschluss entspannen wir auch den Geist.	
AROHA	Faszien & Stretch	Pilates	Tabata	
Aroha ist ein funktionelles Gruppenprogramm, das besonders fließende und harmonische Bewegungsabläufe ermöglicht. Starke, kraftbetonte Elemente folgen weichen Bewegungen.	Eine Kombination aus Stretching, Mobilität und Übungen des Faszien-Trainings. Mit verschiedenen Bewegungen, um die Muskeln und Faszien zu aktivieren und zu lockern.	Pilates ist ein ganzheitliches Training mit langsamen, fließenden und kontrollierten Bewegungen. Beim Pilates wird gezielt die Tiefenmuskulatur in Rücken und Körpermitte trainiert.	Der Wechsel aus Be- und Entlastung macht Tabata zu einem effektiven Kraftausdauertraining, welches die Kondition, die Muskelkraft und die Fettverbrennung verbessern kann.	
Balance	Funktionstraining	Pilates meets Faszien	Yoga & Entspannung	
Ein Kurs gefüllt mit Elementen aus Yoga, Pilates und Stretching. Eine ständige Abwechslung für Körper, Geist und Seele.	Beim Funktionstraining werden gezielt und schonend bestimmte Körperpartien trainiert, um Schmerzen und Probleme vorzubeugen/zu lindern oder um die Körperpartien wieder fit zu machen.	Ein ganzheitliches Training mit langsamen, fließenden und kontrollierten Bewegungen mit der gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.	Beim Yoga wirst Du eins mit Körper und Geist. Mit dem Ziel beweglicher zu werden, Dich zu entspannen und Deine Körpermitte zu finden, um mit mehr Energie und weniger Stress durch den Alltag zu kommen.	
Bauch & Rücken X-Press	Funktionstraining (Rücken)	Reha Orthopädie	Zumba	
Training gezielt für den gesamten Core. Verschiedene Übungen im Stand, aber auch auf der Matte. Es gibt immer verschiedene Schwierigkeitsstufen, so dass jede/r an dem Training teilnehmen kann.	Beim Funktionstraining werden gezielt und schonend bestimmte Körperpartien trainiert, um Schmerzen und Probleme vorzubeugen. In dem Kurs liegt der Fokus auf dem Rücken.	Hier werden Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats therapiert. Dadurch sollen die Beweglichkeit und Stabilität, aber auch die Erwerbsfähigkeit verbessert werden.	Beim Zumba vereinen wir Tanzen mit Cardio-Training. Wir werden gemeinsam eine kleine Choreografie tanzen und zugleich etwas Gutes für unsere Ausdauer tun.	
Bauch Beine Po	Funktionstraining (Hocker)	Sanfte Körpermitte		
Dabei handelt es sich um verschiedene Übungen, die vor allem die drei genannten Körperregionen beanspruchen. Auch der Rücken wird als Gegenspieler mittrainiert.	Beim Funktionstraining werden gezielt und schonend bestimmte Körperpartien trainiert. In dem Kurs werden die Übungen stabil auf einem Hocker durchgeführt.	Die Körpermitte steht für Balance und Kraft. So stabilisierst Du Deinen gesamten Rumpf zwischen Zwerchfell und Becken - besonders die geraden und seitlichen Bauchmuskeln.		
Bodystyling	Langhantel	Soft Cycling		
Bodystyling sorgt dafür, dass alle relevanten Körperregionen und großen Muskelgruppen trainiert werden, ohne großartig Muskelmasse aufzubauen – so werden die Muskeln definiert.	Beim Langhanteltraining werden vor allem große Muskelgruppen wie die Beine, der Rücken und die Brust intensiv beansprucht, was zu einer effektiven Muskelstimulation führt.	Hier gibt der Trainer eine sanftere Trittfrequenz, die Fahrweise und den Widerstandsbereich vor, wobei der Widerstand – je nach Kondition des Trainierenden – individuell eingestellt werden kann.		