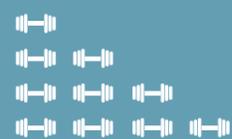




# Gymnastikplan MAI

Unser Wochenplan im Überblick von A wie Aquafitness bis Y wie Yoga

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00	MORNING FITNESS   -     -     -   P	MORNING FITNESS   -     -     -   B	MORNING FITNESS   -     -     -   E/B	MORNING FITNESS   -     -     -   P	MORNING FITNESS   -     -     -   P	MORNING FITNESS   -     -     -
10:00	YOGA / GYM BALL   -     -   P	WELLFIT   -     -   B	RÜCKENFIT   -     -   B	YOGA / RÜCKENFIT   -     -   P	YOGA / GYM BALL   -     -   P	
11:00						
12:15						
15:00	AQUAFITNESS   -	AQUAFITNESS   -	AQUAFITNESS   -	AQUAFITNESS   -	AQUAFITNESS   -	
16:30	BAUCH TRAINING   -     -     -   E			RÜCKENFIT   -     -     -   B	BAUCH TRAINING   -     -     -   B	
17:30	BOOTY WORKOUT   -     -     -   E	RÜCKENFIT   -     -     -   E	GYM BALL WORKOUT   -     -   P	STEP WORKOUT   -     -     -   B	BBPo   -     -     -   B	
18:30		FULL BODY WORKOUT   -     -   E				



Sehr leichtes Training  
Leichtes Training  
Intensives Training  
Anspruchsvolles Training

Unsere Trainer  
P = Peter  
B = Bernd  
E = Eliasu

Ab 3 Personen finden die Gymnastikstunden statt,  
bei etwaigen Ausfällen von Trainern stehen Ersatzstunden zur Verfügung.

# Stundenbeschreibungen

## AQUAFITNESS (20 Min.)

Aquafitness ist im Allgemeinen ein Ganzkörpertraining, das in brusthohem, wohltemperiertem Wasser durchgeführt wird. Dabei werden hauptsächlich Arme, Beine und das Gesäß trainiert. Der Wasserauftrieb sorgt für eine Gelenkentlastung, während der Wasserwiderstand die Muskeln fordert.

## BBPo (50 Min.)

Unter diesen fordernden Workout fassen wir alle Übungen zusammen, die besonders effektiv die Muskeln an Po und Beinen trainieren. Der Kreislauf wird stark belastet, sowie der gesamte Unterkörper geformt.

## BAUCHTRAINING (50 Min.)

Hier sprechen wir von einem gezielten Bauchtraining, um gezielt den Rumpf zu kräftigen und an der Muskeldefinition zu arbeiten. Rückenschmerzen werden effektiv gelindert bzw. vorgebeugt, um in weiterer Folge den Alltag zu erleichtern.

## BODYWORK (50 Min.)

Gesundheits- und fitnessorientiertes Ganzkörpertraining zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Fitness sowie zur Straffung und Definition der Muskulatur. Die individuelle Gestaltung mit diversen Zusatzgeräten garantiert abwechslungsreiche Einheiten mit Fokus auf Kraft und das Herz-Kreislauf-System.

## BOOTY WORKOUT (50 Min.)

Dieses Workout konzentriert sich auf effektive Gesäßübungen für einen straffen und knackigen Po. Der gesamte Unterkörper wird stark belastet.

## CARDIO WORKOUT (50 Min.)

Dance Cardio ist ein moderner Mix aus klassischer Aerobic und verschiedenen Tanzstilen für jedes Fitnesslevel. Mit diesem Workout bringst du deinen Körper in Schung und verbrennst gleichzeitig eine Menge an Kalorien. Ziel ist es Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern.

## GUTE LAUNE WORKOUT (50 Min.)

Dieses Workout ist darauf ausgerichtet, die Stimmung zu heben, Endorphine freizusetzen und Spaß an der Bewegung zu haben. Der Fokus liegt auf angenehmer Musik und Tanz, um eine gute Stimmung zu gewährleisten.

## GYM BALL WORKOUT (50 Min.)

Der Fitness-Ball ist unser perfekter Trainingspartner in einem knackigen Ganzkörper Workout, bei dem das Gleichgewicht der Muskulatur unterstützt, sowie Beweglichkeit und Koordination verbessert wird.

## MORGENFITNESS (50 Min.)

Nach einer kurzen Aufwärmrunde, lockern, mobilisieren, kräftigen und dehnen wir den gesamten Körper. Damit erreichen wir mehr Beweglichkeit, mehr Ausdauer und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

## RÜCKENFIT (50 Min.)

Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht gezieltes Training der Rückenmuskulatur und umgebenden, stabilisierenden Muskeln.

## YOGA (50 Min.)

Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Dehnübungen werden die Muskeln vor der Verkürzung bewahrt und der natürliche Grad der Beweglichkeit bleibt dauerhaft aufrechterhalten.

## WELLFIT (50 Min.)

Wer rastet, der rostet! Dem wollen wir gemeinsam mit moderater Bewegung entgegenwirken. Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft – wichtige Komponenten in unserem Alltag, die es möglichst lange zu erhalten gibt. Willkommen sind alle, die mit Freude gesund und fit bleiben wollen.