



Gymnastikplan (ab 07. Jänner 2019)

Tag	9.00 Uhr	10.00 Uhr	11.00 Uhr	17.30 Uhr	18.30 Uhr	19.30 Uhr
MO	Bodywork (Marius)	Rückenfit (Marius)	All in Gym (Sita)	Haltungsorientiertes Krafttraining (Lucas)	Bodyshaping & more (Melinda)	Rücken Yoga (Ingrid)
DI	Bodywork (Christina)	Pilates (Christina)	Vinyasa Yoga (Christina)	Rücken & Stretch (Brigitte)	Bodyshaping & more (Melinda)	Latin Hip Hop (Nina)
MI	Wellgym (75 Min.) (Ewa)	<u>10.30 Uhr</u> Haltungsorientiertes Krafttraining (Lucas)	<u>11.30 Uhr</u> Lunch Yoga (Christina)	Rückenfit (Sandra)	Faszien-Fit (Sandra)	Fit & Fun (Sandra)
DO	Bodyfit (Christina)	Gesunder Rücken (Christina)	Yin/Yang Yoga (Christina)	Rücken & Osteo (Brigitte)	All in Gym (Ingrid / Sita)	Line Dance (Hemma)
FR	BBPo (Monika)	Rückengym. (Monika)	Rückenfit & Faszien Mix (Marius)	Dance Aerobic (Marius)	Bodywork & Rückenfit (Marius)	Line Dance (Hemma)
SA		Basic Dance Aerobic (Hajni)	BBPo (Hajni)	Dance Aerobic (Hajni)	Körperperformende Vitalstunde (Hajni)	
SO	Step Aerobic (Marius)	Flow Yoga (Ingrid)	Hatha Yoga (Ingrid)	Latin Jazz (Nina)	Stretch & Relax (Nina)	

Stundenbeschreibungen zum Gymnastikplan

BBPo

Durch gezielte Kräftigungsübungen werden die Muskeln von Bauch, Beinen und Gesäß gefestigt

Bodywork & Rückenfit, Bodywork, Bodyfit

Spezielle Kräftigungsstunde für den ganzen Körper.

All in Gym, Fit & Fun

Ein Ganzkörpertraining, der die Kraft, die Flexibilität und die Selbstwahrnehmung stärkt.

Bodyshaping & more, Körperformende Vitalstunde

Ganzkörperworkout mit effektiven Tiefentraining. Bodyshaping steigert Ausdauer, regt Stoffwechsel an. Callanetics kräftigt Muskelgruppen, verbessert Körperhaltung, ohne den Rücken zu belasten.

Dance Aerobic

Spaß und Bewegung bei mitreißender Musik, kleine, gut erlernbare Choreografien

Haltungsorientiertes Krafttraining

Kräftigungsübungen mit haltungsorientiertem Schwerpunkt

Rückengym, Rücken&Stretch, Rücken&Osteo, Gesunder Rücken

Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Übungen mit Zusatzgeräten, ...

Faszien-Fit, Rückenfit

Spezielles Training für unser größtes Sinnesorgan – unsere Faszien. Steigern Sie Wohlbefinden, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Wellgym.

Sanfte Präventionsgymnastik hilft körperlichen Schwachpunkten entgegen zu wirken.

Pilates

Verbesserung der Koordination, Konzentration, Atmung und Körperhaltung.

Yoga

Wir bieten verschiedenste Formen von Yoga an:

FLOW-, VINYASA-, LUNCH-, YIN I YANG-, HATHA-, RÜCKEN- Yoga

Detaillierte Beschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter

www.roemertherme.at/gymnastikplan

Tanzstunden

Für alle Tanzbegeisterten gibt es ab sofort verschiedene Tanzstunden:

LATIN JAZZ, LATIN HIP HOP, LINE DANCE

Detaillierte Beschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter

www.roemertherme.at/gymnastikplan

- Aufgrund von Krankheiten, Urlauben, etc. kann es zu Änderungen der TrainerInnenbesetzung kommen.
- An Feiertagen finden keine Gymnastikstunden statt.
- Um Ihren Körper zu schützen tragen Sie bitte feste Sportschuhe.
- Benutzen Sie die Gymnastikmatten mit einem Handtuch als Unterlage.

Stundenbeschreibungen YOGA

FLOW Yoga

Beim Flow Yoga werden körperliche Übungen des Yoga (Asanas) in sinnvoller Weise miteinander kombiniert. Wir üben nicht eine einzelne Form, sondern „fließen“ von Asana zu Asana. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Atmung. Die Bewegung erfolgt synchron mit der Atmung, beide bilden eine Einheit, sind miteinander verbunden. Flow Yoga ist ein dynamischer, kraftvoller Yoga-Stil.

HATHA Yoga

Hatha Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha bedeutet Kraft, Ausdauer, Energie und ist ein Oberbegriff für ein körperbezogenes Yoga. Die Silbe „Ha“ steht für Sonne (Kraft, erhitzend), die Silbe „tha“ steht für Mond (Stille, kühlend). Im Hatha-Yoga ist das Ziel die Erlangung eines dynamischen Gleichgewichts zwischen diesen zwei Grundprinzipien. Hatha-Yoga gibt Kraft und Ruhe zugleich.

LUNCH Yoga

Yogaübungen für die Mittagspause zum erneuten durchstarten.

RÜCKEN Yoga

Yoga für den Rücken kräftigt und verbessert die Flexibilität im Rückenbereich auf Grundlage des Hatha Yoga. Es ist wichtig, die Stärken des Körpers zu spüren und seine Schwächen zu akzeptieren und zu kräftigen. Yoga-Übungen (Asanas), regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen.

VINYASA Yoga

Eine dynamische Yoga Praxis in der Positionen ineinander fließen und meist mit Sonnengrüßen initiiert werden. Vinyasa Yoga synchronisiert Bewegung mit Atmung. Es werden fortgeschrittenere Positionen zum Ausprobieren und auch einfachere Variationen angeboten.

YIN I YANG Yoga

Yin Yoga ist ruhiger, sanfter Yoga. Im Yin Yoga geht man langsam in die Stellung, die Asana und hält die Asana etwas länger.

Yang Yoga ist dynamischer, fordernder Yoga. Im Yang Yoga geht es darum, seine Grenzen zu erweitern, dynamisch Fitness, Körperkraft, Flexibilität zu erweitern