



# Gymnastikplan MAI

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

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00	MORNING FITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐	MORNING FITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐	MORNING FITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐	MORNING FITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐	MORNING FITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐	
10:00	FLOW STRETCHING ☐☐☐☐☐☐☐☐	MOBILITY TRAINING ☐☐☐☐☐☐☐☐	RÜCKENFIT ☐☐☐☐☐☐☐☐	FLOW STRETCHING ☐☐☐☐☐☐☐☐	RÜCKENFIT ☐☐☐☐☐☐☐☐	
10:30						MORNING FITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐ B/P
11:30						FLOW STRETCHING ☐☐☐☐☐☐☐☐ B/P
15:00	AQUAFITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐	AQUAFITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐	AQUAFITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐	AQUAFITNESS ☐☐☐☐☐☐☐☐		
16:30	RUMPF TRAINING ☐☐☐☐☐☐☐☐	RÜCKENFIT ☐☐☐☐☐☐☐☐		RÜCKENFIT ☐☐☐☐☐☐☐☐	RUMPF TRAINING ☐☐☐☐☐☐☐☐	
17:30	FLOW STRETCHING ☐☐☐☐☐☐☐☐	FULL BODY WORKOUT ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	GYM BALL WORKOUT ☐☐☐☐☐☐☐☐	FULL BODY WORKOUT ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	BBPo ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	

☐☐☐☐☐☐☐☐ Sehr leichtes Training  
 ☐☐☐☐☐☐☐☐ Leichtes Training  
 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Intensives Training  
 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Anspruchsvolles Training

Unsere Trainer  
 P = Peter  
 B = Bernd

Ab 3 Personen finden die Gymnastikstunden statt

# 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.

## FLOW STRETCHING (50 Min.)

Dient zur Verbesserung der Flexibilität und Kraft durch fließende Bewegungen und gezielte Dehnübungen. Diese Mischung ist ideal für Menschen, die Beweglichkeit und Entspannung suchen.

## FULL BODY WORKOUT (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.

## 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.

## MOBILITY TRAINING (50 Min.)

Zur Verbesserung der Mobilität und Flexibilität des Körpers durch gezielte Übungen, es richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels, die Beweglichkeit, Körperhaltung und Fitness optimieren möchten. Durch regelmäßiges Training können Verletzungen vorgebeugt und sportliche Leistung gesteigert werden.

## 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.

## RUMPF TRAINING (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.