

KURSPLAN

AB JANUAR 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00 Body Shape	9:00 Body Shape	9:00 Jump & Tone	8:45 Body Pump	9:00 Body Shape	10:30 Zumba
10:00 Body Balance	10:00 Goldies	16:30 Goldies	9:00 Spinning	10:00 Body Balance	12:00 HIIT
17:00 Spinning	17:00 NEU! Tabata Total	17:30 Body Balance	10:45 Goldies	16:30 Relax Yoga	SONNTAG
17:00 NEU! Body Attack	18:00 Jumping	18:30 Body Shape	17:00 Body Shape	18:00 Party Jumping	9:45 Body Pump
18:00 Jump & Tone	18:00 Spinning	19:00 NEUE ZEIT! Spinning	18:00 Body Attack		11:15 Jumping
19:00 Body Pump	19:00 Body Balance	18:30 Functional Tower	19:00 Body Pump		12:15 Yoga
20:00 NEU! Pilates & Soul	20:00 Combat	19:30 NEU! Zumba	19:45 Spinning		11:00 Spinning
18:30 Functional Tower					

SPORTS PLACE KURSPROGRAMM

Pro Woche finden in unseren beiden Kursräumen und im SUPERILLA® über 30 verschiedene Kurse statt.

Um Dir einen Platz zu reservieren, nutze als Mitglied bitte die MySports App.

NEU: Für Urban Sports Club und Hansefit Mitglieder wird die Buchung ab voraussichtlich Mitte Januar auch über die MySports App möglich sein!

INFO

Alle Kurse sind für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis geeignet, da die Trainer jederzeit Optionen für die unterschiedlichen Level anbieten.

BODYATTACK

Dieses Kursformat kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.

BODYBALANCE

...ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.

Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

BODYPUMP

Mit diesem Ganzkörper-Workout verbrennst du Kalorien, formst und definierst den gesamten Körper und stärkst Deine Rumpfmuskulatur.

Als "Werkzeug" dienen Dir dabei spezielle Stangen und Gewichtsscheiben. Wenig Gewicht und viele Wiederholungen sind hier das Motto.

BODYSHAPE

Die moderne Form von "Bauch Beine Po". Du formst die wichtigsten Muskelgruppen, verbesserst Deine Haltung und steigerst Deine Flexibilität.

GOLDIES

..ist ein eigenes Format, das sich aus unserem Reha-Kurs gebildet hat. Die Übungen dienen dazu, fit und beweglich für den Alltag zu bleiben.

FUNCTIONAL TOWER

...ist ein Zirkeltraining in der Functional Area Superilla®. In den sich abwechselnden Aktivitäts- und Pausenphasen durchläufst Du unterschiedliche Stationen. Benutzt werden neben dem eigenen Körpergewicht auch Kettlebells, Wallballs, Battleropes sowie AirBikes® und -Runner®.

HIIT

..bedeutet: Hochintensives Intervall Training. Im HIIT Kurs wechseln sich kurze Phasen Anstrengung mit Pausen ab und bringen Deinen Kreislauf in Schwung. Dabei werden viele Kalorien verbrannt und Du verbesserst Deine Kondition.

JUMPING FITNESS®

Das Training auf sechseckigen Trampolinen hast Du bestimmt schon mal auf den viralen Videos im Netz gesehen. Neben dem ultimativen Spaßfaktor bringt Dir das Training außerdem verbesserte Kondition und Stärkung der gesamten Muskulatur.

POWER DANCE

Du steigerst Deine Fitness tänzerisch zu Musik aus verschiedenen Kulturen, mit mitreißenden Fitness-Choreografien und viel Spaß.

PILATES & SOUL

..ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur in Kombination mit Elementen aus Meditation, bewusster Atmung und Yoga.

SPINNING®

..ist eine geschützte Marke und der Ursprung des Indoor Cycling. Auf Hightech-Bikes fährst Du zu mitreissender Musik auf Anleitung eines ausgebildeten Spinning® Instructors.

YOGA

..Der Begriff "Yoga" bedeutet "Vereinigung" oder "Integration" von Körper und Geist. Yogaübungen beinhalten einen Wechsel an Anspannung (Kräftigung und Mobilisierung) und Entspannung mit bewusster Atmung.

ZUMBA

...ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert