






















WellFit-Kursplan

WellFit Kursplan ab 02. Februar 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 06:30 K1 BodyFit 09:00 K1  10:00 K1  10:15 K2	Step Aerobic 09:00 K1 BMW 30 Min. 10:00 K1 RückenFit 10:30 K1	 06:30 K1 MIX Cycling 09:00 K2 BodyFit 09:00 K1 Pilates 10:00 K1	 09:00 K1 Pilates 10:00 K1 RückenFit 11:00 K1	bodyART 09:00 K1  10:00 K1 GL-Cycling 75 Min. 10:00 K2		YOGA Flow 09:30 K1  10:40 K1
RückenFit 12:00 K1 Beckenboden 13:30 K1 Beckenboden 14:45 K1 Beckenboden 16:00 K1				RückenFit 12:00 K1 HIP HOP Teens 14:15 K1 HIP HOP Einsteiger/Erw 16:00 K1	 16:00 K1  17:10 K1	
 17:30 K1 BMW 30 Min. 18:30 K1  18:45 K2  19:00 K1  20:00 K1 Jazz Dance Erw. 90 Min. 20:30 K2/K1	BMW 30 Min. 17:30 K1  18:00 K1 MIX Cycling 18:15 K2 bodyART 19:15 K1	RückenFit 18:00 K1 Pilates 19:00 K1  20:00 K1  20:00 K2 ROBINSON Show Team 60 Min. 14-tägig 21:00 K2	 18:20 K1 KiboFit 19:30 K1 GL-Cycling 90 Min. 19:30 K2 Neuromuskuläres Stretching 30 Min. 20:30 K1	BMW 30 Min. 17:30 K1  18:00 K1 Power Workout 19:15 K1 GL-Cycling 75 Min. 18:30 K2 Entspannungs- Stretching 30 Min. 20:15 K1	 17:15 K2 Januar WellFit Special K1 „bodyART“ Start 07. Jan. 18.15 Uhr	Step Aerobic 17:00 K1 Pilates 18:00 K1

Unsere Kurse sind ALLE für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. An Feiertagen findet ein individuelles Kursprogramm statt!
 Für gelb hinterlegte Kurse bitte Info auf der Rückseite beachten. K1 = Kursraum 1, K2 = Kursraum 2



Was ist...

GELB HINTERLEGTE KURSE

Diese externen Kurse sind entgeltlich, jedoch kannst Du als ROBINSON Gast Vergünstigungen genießen. Nähere Infos direkt im Kurs beim Kursleiter.

KRÄFTIGUNG UND BAUCHTRAINING

BMW (Bauch Muss Weg!!!): Die „Killer“-Halbe-Stunde für ein super „Sixpack“. Bauchmuskeltraining mal mit und mal ohne Hilfsmittel.

BodyFit: Für „Sie“ und „Ihn“ geeignetes Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung. Hilfsmittel: u. a. Tubes, Kurz- / Langhantel, Step und der FLEXIBAR.

RückenFit: Alles für einen kräftigen Rücken und eine gesunde Wirbelsäule.

KOMBINATION AUS KRÄFTIGUNG & AUSDAUER

Power Workout: Ein Ganzkörpertraining aus Kraft-Ausdauer- Core und Koordinationstraining in Form eines Zirkels angeordnet. Hier kann jeder mitmachen ob jung oder alt. Die Intensität wird vom Kursteilnehmer selbst bestimmt wobei die Gruppendynamik eine große Motivation für den Teilnehmer darstellt.

Neuromuskuläres/Entspannungs-Stretching:

Verschiedene Arten des Stretching lernst Du in diesen beiden Stretchingeinheiten kennen. Durch die Neuromuskuläre Dehntechnik verbessert sich die Intra- und Intermuskuläre Koordination im Körper. Entspannungs-Stretching dient zum Stressabbau und der Körperwahrnehmung.

KiboFit: Kombination fernöstlicher Kampftechniken mit klassischem Aerobic. Neben „Punch“ und „Kick“-Techniktraining geht es unter anderem um Ausdauer und Koordination.

Step: Der Kurs für jeden Step-Liebhaber! Der Einstieg ist jederzeit möglich. In dieser Stunde werden Choreographien zu fetziger Musik einstudiert.

AUSDAUER / Indoor Cycling

Cycling Grundlage 90 Min. / 75 Min.

Diese Stunde kann indiv. auch 60 Min gefahren werden. Der opt. Wiedereinstieg oder Neubeginn für jeden ‚Radler‘. Mit höchstens 75% der max. HR trainiert man dadurch langfristig eine höhere Leistungsbereitschaft. Die perfekte Ergänzung zum Intervalltraining in RPM oder MIX Cycling.



Ein Indoor-Cycling-Intervall-Programm stellt eine neue Dimension und eine perfekte Weiterentwicklung dar. Es verbrennt viele Kalorien, verbessert die Ausdauer, schont die Gelenke, erhöht die Knochendichte und verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-System.

MIX Cycling ist ein mountainbikenahes Gruppentraining mit fetzigem Sound. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm über Berg und Tal.

BENÖTIGTES EQUIPMENT FÜR DEINE CYCLING-STUNDE:

- ☺ Fahrradhose mit Einsatz
- ☺ Feste Sportschuhe oder Radschuhe mit SPD-System
- ☺ Pulsmesser zur Kontrolle der Herzfrequenz
- ☺ Getränk zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes

BODY & MIND

Body Art/Yoga Flow: Lange schlanke Muskeln, Balance und Ausgeglichenheit! Elemente aus dem Yogabereich fließen in dieser Stunde mit ein.

Pilates: Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden in fließenden Bewegungen mit spezieller Tiefenatmung kombiniert. Geheimnis dieses Workouts: es trainiert und entspannt zugleich.

LES MILLS KURSPROGRAMM



Beginnt mit einfachen tanzbasierten Bewegungen als warm up und führt dich über gängige Tanzstile wie HIP HOP, Club und Latin. Es ist Ausdauersport auf höchstem Spaßlevel und eignet sich für alle, die besondere Freude an Bewegung haben. Du wirst Kalorien verbrennen, dein Fitness Level erhöhen und lernen, besser zu tanzen.



Das Original Langhanteltraining aus Neuseeland fördert den Fettabbau, trainiert das Herz, stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem, verbessert die Muskelkraftausdauer und verbessert die Haltung.



Das intensive, athletische Intervall-Workout verbrennt viele Kalorien, stärkt Muskelkraft und Ausdauer, ist das perfekte Konditionstraining, verbessert die Sauerstoffversorgung, ist der optimale ‚Stresskiller‘, senkt den Blutdruck und optimiert die Koordination.

KURSREGELN kurz und bündig:

- 1) Erscheine bitte rechtzeitig zu den Kursen. Wenn du zu spät kommst, kann der Kursleiter dir die Teilnahme aus Sicherheitsgründen verweigern.
- 2) Teile bitte dem Kursleiter mit, wenn du aufgrund von Verletzungen, Erkrankungen oder einer Schwangerschaft Einschränkungen hast.
- 3) Bitte immer ein Handtuch als Unterlage verwenden und ausreichend Getränke mitnehmen.
- 4) Aus hygienischen Gründen darf nur mit passender Fußbekleidung trainiert werden.