



Kursplan ab 01.10.2019

Kurse sind nur nach vorheriger Online-Anmeldung zu besuchen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
HibB = Hoch intensiv betreuter Bereich immer von Mo - Fr von 9:30 bis 11:00						
9:30 - 10:30 Pilates						10:00 - 11:00 Nordic Walking Outdoor
10:30 - 11:00 Rumpf Training	10:00 - 11:00 ZUMBA			10:15 - 11:00 Reha PLUS ohne Verordnung		10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnastik
					Rehasport Karben e. V. <u>Dienstag</u> 17:00 - 17:45 17:45 - 18:30 <u>Mittwoch</u> 09:30 - 10:15 10:15 - 11:00 19:30 - 20:15 <u>Donnerstag</u> 09:15 - 10:00 <u>Freitag</u> 16:00 - 16:45 16:45 - 17:30	11:30 - 12:30 Langhantel Training
HibB = Hoch intensiv betreuter Bereich immer von Mo - Fr von 17:30 bis 19:00						
18:00 - 18:30 TRX Suspension Training		17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnastik				
18:30 - 19:00 Black Roll Faszientraining	18:35 - 19:35 Indoor Cycling	18:05 - 19:05 Zumba	17:55 - 18:55 Uhr Langhantel Training			
18:55 - 19:55 Indoor Cycling	19:40 - 20:40 Langhantel Training		19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik	18:55 - 19:55 Indoor Cycling		
20:00 - 21:00 Pilates			20:00 - 21:30 Yoga	20:00 - 20:30 Entspannung nach Jacobsen		
					Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 08:00 - 22:00 Uhr Samstag: 11:00 - 18:00 Uhr Sonntag: 10:00 - 17:00 Uhr Feiertage: siehe Aushang	

Kurse sind nur nach vorheriger Online-Anmeldung zu besuchen!



HibB = Hoch intensiv betreuter Bereich

Wir betreuen dich bei deinem Training... wir starten beim fle-xx Beweglichkeitstraining und trainieren dann an den eGym Geräten

Faszientraining

Faszien sind die Weichteil-Komponenten im Bindegewebe. Die Faszie umhüllt die Muskeln und verbindet den gesamten Körper. Gezieltes Faszien-Workout hilft dabei, Verletzungen vorzubeugen, Schmerzen, Verspannungen in den Muskeln zu lindern und den Körper in Form zu halten. Gleichzeitig trägt es zur Leistungssteigerung bei.

TRX Suspension Training

Functional Fitness mit dem Original TRX Suspension Trainer

Mit dem TRX Suspension Trainer können Sie einerseits einen effektiven Muskelaufbau betreiben und andererseits gezielt die Tiefen- und Rumpfmuskulatur trainieren. Spaß und Action kommen bei den mehr als 150 möglichen Übungen garantiert nicht zu kurz. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle Altersstufen!

Rumpf Training

intensive Kräftigung der Bauch-/Beine-/Po-/Rumpfmuskulatur

Indoor-Cycling

Ein Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern, in der Gruppe und auf groovige Musik. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verbessert die Kondition

Langhanteltraining

Ein alle drei Monate wechselndes, hocheffektives, systematisches Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln zu mitreißender Musik. Die festgelegte Reihenfolge der Übungen macht das Workout für Einsteiger leicht nachvollziehbar und Fortgeschrittene können ihren Trainingserfolg langfristig messen.

Muskelentspannung n.J. (nach Jacobson)

Entspannen durch Anspannen: Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kann es gelingen, auf körperlicher und seelischer Ebene wieder locker zu lassen.

Pilates

Pilates ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Alle Muskeln werden gestärkt und geformt. Die Grundlagen-Übungen (Power-House/Atmung/Neutrales Becken usw.)

Zumba

Mitreißende Rhythmen und einfach zu erlernende Choreographien verbinden sich zu einem effektiven Workout für den ganzen Körper. Ausdauer, Beweglichkeit, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, ein hoher Kalorienverbrauch und vor allem gute Laune und jede Menge Spaß!

Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining / Stretch & Relax

Faszien sind die Weichteil-Komponenten im Bindegewebe. Die Faszie umhüllt die Muskeln und verbindet den gesamten Körper. Gezieltes Faszien-Workout hilft dabei, Verletzungen vorzubeugen, Schmerzen, Verspannungen in den Muskeln zu lindern und den Körper in Form zu halten. Gleichzeitig trägt es zur Leistungssteigerung bei.

Durch Kräftigung der Rückenmuskulatur und gezielte Dehnungsübungen wird die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet.

Yoga

Eine Yogaform, die die Bewegung in Verbindung mit dem Atemzug in einer sinnvollen Reihenfolge darstellt. Die Übungsreihen sind fordernd und zielen darauf den Körper zu kräftigen und an den eigenen Grenzen zu arbeiten und die Entspannung zu fühlen.

Black-Roll Faszien

Faszien sind die Weichteil-Komponenten im Bindegewebe. Die Faszie umhüllt die Muskeln und verbindet den gesamten Körper.

Gezieltes Faszien-Workout hilft dabei, Verletzungen vorzubeugen, Schmerzen, Verspannungen in den Muskeln zu lindern und den Körper in Form zu halten. Gleichzeitig trägt es zur Leistungssteigerung bei.

RehaPLUS Orthopädie / Gelenke

Ohne extra Verordnung in der Mitgliedschaft im Carpe Diem enthalten
Kursinhalt sind Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen

BITTE PÜNKTLICH ZUM KURSBEGINN ERSCHEINEN

Bitte vorab immer den jeweiligen Kurs online buchen



Carpe Diem Homepage