



Kursplan ab 03.08.2020

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						
	10:00 - 11:00 ZUMBA			10:15 - 11:00 Reha PLUS ohne Verordnung		10:00 - 11:00 Nordic Walking Outdoor
					<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> Rehasport Karben e. V. <u>Mittwoch</u> 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45 19:00 - 19:45 <u>Donnerstag</u> 09:00 - 09:45 10:00 - 10:45 11:00 - 11:45 </div>	10:25 - 11:25 Wirbelsäulengymnastik
HibB = Hoch intensiv betreuter Bereich immer von Mo - Fr von 17:30 bis 19:00						
17:30 - 18:30 Wirbelsäulengymnastik		16:00 - 17:00 ZUMBA				
18:00 - 18:30 TRX Suspension Training			17:25 - 18:25 Uhr Langhantel Training			
18:30 - 19:00 Black Roll Faszientraining	19:00 - 20:00 Langhantel Training		18:45 - 19:45 Wirbelsäulengymnastik	18:45 - 19:45 Indoor Cycling		
18:45 - 19:45 Indoor Cycling			20:00 - 21:30 Yoga	20:00 - 20:30 Entspannung nach Jacobsen		
					<div style="border: 1px solid brown; padding: 5px;"> Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 08:00 - 22:00 Uhr Samstag: 11:00 - 18:00 Uhr Sonntag: 10:00 - 17:00 Uhr Feiertage: siehe Aushang </div>	

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.)

Wirbelsäulengymnastik

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

Zumba

Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen

Kann ich bei Zumba-Fitness mitmachen?

Du denkst, Zumba-Übungen sind nur was für Frauen? No way! Hier kann jeder mitmachen, der gerne tanzt, Rhythmus im Blut hat und evtl. ein paar Kilos verlieren möchte. Du musst auch nicht besonders sportlich sein, die Intensität der Zumba-Schritte bestimmst du selbst. Der Spaß am Bewegen und der Musik steht im Vordergrund.

Ein Zumba-Kurs bei Fitness First dauert zwischen 55 und 60 Minuten. Egal ob Zumba für Anfänger oder Fortgeschrittene: Hauptsache, es macht Spaß und wir feiern alle zusammen eine coole Party!

Was bringt Zumba?

- > *Schwierigkeitsgrad:* mittel bis hoch – abhängig von Trainer & Zumba-Kurs
- > *Kalorienverbrauch:* bis zu 400 Kalorien pro Stunde (!)
- > *Effekt:* Mehr Ausdauer, bessere Koordination, hohe Fettverbrennung

