

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15 – 10:05 Uhr Bodystyling 3	09:15 – 10:10 Uhr Body-Pump 3	09:15 – 10:15 Uhr Spinning Profil II 1	09:30 – 10:20 Uhr Pilates 3	09:15 – 10:05 Uhr Step Choreo 2	11:00 – 12:00 Uhr Spinning Profil I 1	09:30 – 10:30 Uhr Spinning Profil II 1
10:15 – 11:15 Uhr Rückenfitness 3	10:15 – 11:15 Uhr Pilates 3	09:30 – 10:20 Uhr Dance 3	10:30 – 11:30 Uhr Bodystyling 3	09:15 – 10:05 Uhr BBP 3	11:00 – 12:00 Uhr Pilates 3	09:45 – 10:30 Uhr Dance 3
10:15 – 11:15 Uhr Spinning Profil I 1		10:30 – 11:30 Uhr Body Balance 3		10:15 – 11:15 Uhr Body-Pump 3	12:15 – 12:45 Uhr CX Worx 3	10:30 – 11:20 Uhr Bodystyling 3
				10:15 – 11:15 Uhr Rückenfitness 2	13:00 – 13:55 Uhr Body-Pump 3	10:40 – 11:25 Uhr Spinning Profil I 1
						11:30 – 12:15 Uhr Spinning Profil II 1
						11:30 – 12:30 Uhr Body-Balance 3

17:15 – 17:45 Uhr CX Worx 3	16:40 – 17:25 Uhr Spinning Profil II 1	14:00 – 15:00 Uhr Vital Club 2	17:10 – 17:55 Uhr Spinning Profil II 1	13:30 – 14:30 Uhr Vital Club 2
17:55 – 18:50 Uhr Body-Pump 3	17:30 – 18:20 Uhr Bodystyling 2	17:30 – 18:30 Uhr Spinning Profil I* 1	17:30 – 18:20 Uhr Rückenfitness 2	17:45 – 18:30 Uhr Step Choreo 3
18:00 – 19:00 Uhr Spinning Profil II* 1	17:30 – 18:20 Uhr Yoga 3	18:00 – 18:30 Uhr CX Worx 3	18:00 – 18:30 Uhr Body-Pump EXPRESS 3	18:30 – 19:25 Uhr Body-Balance 3
19:00 – 19:50 Uhr BBP 3	17:30 – 18:15 Uhr Spinning Profil I 1	18:35 – 19:25 Uhr Faszien-Pilates 3	18:30 – 19:00 Uhr CX Worx 3	18:30 – 19:30 Uhr Spinning Profil III 1
19:15 – 20:00 Uhr Spinning Profil I 1	18:25 – 19:25 Uhr Spinning Profil II 1	19:30 – 20:15 Uhr Sh'bam 2	18:30 – 19:30 Ski-Gymnastik 2 <small>bis 01.03.2019</small>	
20:00 – 21:00 Uhr Pilates 2	18:30 – 19:20 Uhr Yoga 3		19:10 – 20:10 Spinning Profil II* 1	
	19:00 – 19:20 Uhr Bauchkiller 2			
	19:30 – 20:30 Uhr Body-Pump 3			

Die **grün markierten** Kurse sind zertifiziert nach § 20 und damit förderungsfähig.

* Bei diesen Spinning-Kursen erfolgt ein Wattzahl gesteuertes Training.

Für weitere Informationen steht Ihnen das Trainerteam gerne zur Verfügung.

Kursort **1** = Raum 1

Kursort **2** = Raum 2

Kursort **3** = Raum 3

Gruppen-Fitness Kursplan

Gültig ab 1. Januar 2019

(Änderungen vorbehalten)



Gruppen-Fitness-Managerin
Sportlehrerin
Iris Wollscheid



BODYSTYLE

SPORTS-CLUB

Metternichstraße 39, 54292 Trier
Tel.: 0651/460 260, Fax: 0651/460 2626
info@bodystyle-trier.de
www.bodystyle-trier.de

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.: 06.00 – 22.00 Uhr
Di., Do.: 08.30 – 22.00 Uhr
Sa., So.: 09.00 – 19.00 Uhr
Feiertags: siehe Aushang



Gruppen-Fitness Kurse

Yoga

steht für einen Zustand der Erfahrung und Ausgeglichenheit. Körperliches Üben – achtsam entwickeln – steht im Mittelpunkt. Die Lebenskraft wird angeregt und harmonisiert, die Lösung von Belastungen und Gelassenheit, innere Ruhe, Stabilität und Kraft wird entwickelt.

Step Choreo

Mit Hilfe einer höhenverstellbaren Stufe (dem Step) werden Schrittkombinationen durchgeführt, die die Ausdauer und Koordination verbessern und auf gelenkschonende Weise primär Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainieren.

Aufgrund der nicht zu schnellen Bewegungen ist STEP ein geeignetes Fettverbrennungstraining.

Bauchkiller

Intensives Training für Bauch- und Rumpfmuskulatur.

Bodystyling

Gezielte Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur mit oder ohne Hilfsmittel (Kurzhandel, Tubes, Exerings). Ziel ist eine Erhöhung von Kraft und Spannung in den Muskeln, die zu einer Straffung des Gewebes beitragen.

BBP

Systematische Übungen zur Straffung der Problemzonen: Bauch, Beine, Po.

Rückenfitness

Durch gezielte Übungen werden Haltemuskeln, insbesondere die Rückenmuskulatur, gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und Haltungsschwächen verbessert.

Pilates

Diese Trainingsmethode, nach dem Erfinder Josef Pilates benannt, wurde um 1930 entwickelt und zielt mit den Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein starkes Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen.

Faszien-Pilates

Training für einen elastischen, straffen und fitten Körper. Mit Dehnübungen, die die Faszien trainieren und dank Pilates die Muskeln stärken.

Vital-Club

Unser Vital-Club lässt kaum Wünsche offen und bietet die Gelegenheit, gemeinsam in der Gruppe gesund ins Schwitzen zu kommen.

Dance

verbindet klassische Elemente der Aerobic mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing. Dabei fließen die verschiedensten Tanzelemente mit ein: ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop – Deine Möglichkeiten sind grenzenlos!

Das Schöne: Die Bewegungsmuster sind durchweg einfach gebaut.

Jeder kann sie problemlos nachvollziehen.

Faszientraining

Mit wenig Aufwand und einfachen Übungen wird beim Faszientraining die Flexibilität und die Leistungsfähigkeit verbessert. Regelmäßige Anwendung regeneriert die Muskeln und sorgt für eine dauerhafte Lösung von Verspannungen.

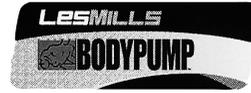
Das Mitbringen einer eigenen Rolle ist erforderlich.

SKI-Gymnastik

Konditionstraining als Vorbereitung zum Wintersport.

Express

Die Kurse mit dem Zusatz EXPRESS sind 30-Minuten Kurzprogramme.



Energiegeladenes unkompliziertes Workout für den ganzen Körper.

Mit einer Langhantelstange und unterschiedlichen Gewichtsscheiben wird die Kraftausdauer aller Hauptmuskelgruppen ausgewogen trainiert.



bringt Körper und Geist wieder in Einklang. Body-Balance fördert das Körpergefühl, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und verbessert die Beweglichkeit und Körperhaltung.



Einfache umsetzbare Dance-Moves zu populären Chart-Hits machen es möglich, den Körper mit Spaß und Tanz in Form zu bringen.

Der 45-Minuten SH'BAM®-Kurs bringt eine Menge Abwechslung in den Trainingsalltag.



Basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, ist **CXWORX**® das ultimative Kursprogramm für eine kräftige und definierte Rumpfmuskulatur. Dieses neue, dynamische Training bewirkt eine Verbesserung Deiner Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, sodass die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert wird.

CXWORX® lässt Dich gut aussehen, besser fühlen und macht Dich stärker!



Spinning Kurse

Profil I

Basiskurse

- Grundlagenausdauer aufbauen
- 65 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz
- Technik verbessern
- Fett verbrennen (45 – 60 Min., Ebene/Berg)

Profil II

Aufsteigerkurse

- Erlernen von Aufsteigertechniken
- 70 bis 85 % der maximalen Herzfrequenz
- Stoffwechseltraining (45 – 60 Min.)
- Kräftigung der Beinmuskulatur (Ebene/Berg, Jumps, Runnings)

Profil III

Spezialkurse mit hohem Anspruchsniveau

- Radsportspezifisch trainieren
- 75 – 92 % der maximalen Herzfrequenz
- Herz-Kreislauf-Training auf hohem Niveau
- Anspruchsvolles Streckenprofil
- Aufbau von Muskelmasse (60 – 90 Min., Marathon Berg, Jumps, Runnings, Sprints)

Bei verschiedenen Spinning-Kursen erfolgt ein Wattzahl gesteuertes Training.

Diese Kurse sind mit * gekennzeichnet.