

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

8,00

9.00-9.45 Fitness
EASY LINE ZIRKEL
(1-3) nach Absprache

9.00-10.00 1
EASY LANGHANTEL
(1-3) Marianne

9.00-9.45 Fitness
EASY LINE ZIRKEL
(1-3) Norbert

9.00-9.30 1
BAUCH INTENSIV
(1-3) Korinna

9.30-10.30 3
SPINNING
(1-3) Armin

10.00-10.45 1
FATBURNER
(1-3) Marianne

9.30-10.30 3
SPINNING
(1-3) Renate

9.30-10.30 1
PILATES MATWORK
(1-2) Ute

9.30-10.30 1
YOGA & STRETCH
(1-3) Korinna

9.45-10.15 1
BECKENBODEN
(1-3) Melanie

9.15-10.30 1
PILATES REFORMER
(1-3) Melanie

9.30-10.30 1
RÜCKEN FIT
(1-3) Emma

10.30-11.30 1
YOGILATES 3
(3) Ute

9.30-10.30 3
SPINNING
(1-3) Armin

10.15-11.00 1
BAUCH BEINE PO
(1-3) Melanie

10.30-11.15 1
PILATES 55+
(1-3) Emma

10.15-11.15 1
POWER WORKOUT
(1-3) Mona/ Katrin

11.15-12.15 1
BAUCH BEINE PO
(1-3) Mona

11.15-12.15 2
YOGA
(1-3) Emma/Marita

12,00

13.00-13.45 Fitness
EASY LINE ZIRKEL
(1-3) Sascha

16.30-17.30 1
PILATES REFORMER
(1-3) Nathalie

16.30-17.30 1
YOGA EINSTEIGER
(1-3) Nathalie

17.15-18.00 1
PEZZI BACK
(1-3) Dennis

16.30-17.15 2
BBP & RÜCKEN
(1-3) Suava

16.00-17.00 2
PILATES MATWORK
(1-3) Julia

17,00

17.15-18.15 1
RÜCKEN FIT
(1-3) Claudia

17.30-18.15 1
BAUCH BEINE PO
(1-3) Nathalie

17.30-18.30 1
PILATES MATWORK
(1-3) Nathalie

18.00-19.00 1
BAUCH BEINE PO
(1-3) Mona

17.00-18.15 1
PILATES REFORMER
(1-3) Melanie

17.00-18.00 2
YOGA
(1-3) Emma

17.30-18.15 2
STEP 1
(1) Melanie

18.30-19.30 2
YOGA & PILATES
(1-3) Nathalie

18.30-19.00 1
KURSPLAN-INFOS
(1-3) Nathalie

18.00-19.00 2
LANGHANTEL WORKOUT
(1-3) Yvonne

17.15-18.15 2
LANGHANTEL WORKOUT
(1-3) Suava

17.15-18.15 1
LANGHANTEL WORKOUT
(1-3) Claudia

18.15-19.15 3
SPINNING
(1-3) Sven

18.15-19.15 3
SPINNING
(1-3) Volker

18.00-18.45 2
BAUCH BEINE PO
(1-3) Katrin

18.30-20.00 Outdoor
LAUFTREFF
(1-3) Dennis

17.30-18.30 3
SPINNING
(1-3) Julia

17.30-18.30 3
SPINNING
(1-3) Andrea

18.00-19.00 3
SPINNING
(1-3) Ania / Annika

18.15-19.15 1
FIGHT
(1-3) Yvonne

18.15-19.15 1
LANGHANTEL WORKOUT
(1-3) Claudia

18.30-19.30 1
HOT IRON LEVEL 1
(1-3) Anika

19.00-19.45 2
FATBURNER STEP
(1-3) Yvonne

18.15-19.15 2
PILATES MATWORK
(1-3) Melanie

19.15-20.30 2
PILATES REFORMER
(1-3) Melanie

19.30-20.30 2
HIP HOP TEENIES
(1-3) Basti

18.45-19.30 2
FATBURNER
(1-3) Katrin

19.00-20.00 3
SPINNING
(1-3) Verena

19.30-20.45 1
YOGA
(1-3) Kirsten

19.15-20.00 1
BAUCH BEINE PO
(1-3) Hansi

18.45-19.45 3
SPINNING
(1-3) Armin

19.00-20.00 2
HIP HOP TEENIES
(1-3) Basti

19,00

19.30-20.30 3
SPINNING
(1-3) Udo

19.30-20.30 3
SPINNING
(1-3) Udo

19.30-20.30 1
SHOWGRUPPE
(1-3) Katrin

Der Plan ist gültig ab **1. November 2009**.

Erläuterung der Kürzel:

- Kinderbetreuung
- Anmeldung erbeten
- Herzfrequenzmesser erwünscht
- Die unterschiedliche Farbgebung erläutert die Kursschwerpunkte:

- Body & Mind
- Kraft & Koordination
- Herz & Kreislauf
- Outdoor Kurs

Body and Mind- Kurse

Aqua- Pilates

Spezielle Pilatesübungen in unserem Pool- besonders schonend für den Bewegungsablauf. Das Wasser wirkt zusätzlich beruhigend und stimulierend auf die Gelenke und sorgt für optimale Entspannung und Entlastung. Der gesamte Körper wird gekräftigt, und das Gleichgewicht geschult.

Pilates

Der neueste Trend! Die ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Ideal um die Haltung und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Pilates ist für jeden geeignet. Bei Pilates- School werden die Grundsätze und die Prinzipien für Neuanfänger gelehrt.

Pilates Reformer- DAS EXTRA IM HOME OF BALANCE

Mit Hilfe von speziellen Geräten, den Pilates Reformern, können kontrollierte und fließende Bewegungen trainiert werden. Die Reformer können sowohl unterstützend als auch intensivierend wirken und ermöglichen ein ganz individuelles Training. Es können 10 Stunden, 1x wöchentlich gebucht werden. Maximal 5 Teilnehmer ermöglichen ein besonderes gezieltes Training.

Body Toning

ist ein Workout, kombiniert aus Yoga, Tai Chi, Pilates und eigens speziell entwickelten Bewegungselementen.

Body ART

verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, Japanisches Do In, eigenen Positionen und klassischen Atemtechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung. Ziel ist es, die korrekte Funktionsweise des gesamten Körpers und die Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates durch funktionelle Kräftigung zu gewährleisten.

Qi Gong

bedeutet Übung zur Rückkehr des Frühlings, eine bildliche Umschreibung für den Wiedergewinn der Jugendfrische. Die Folge einfacher Übungen gehört zur chinesischen Atem- und Bewegungstherapie, dem Qi Gong. Qi Gong kann man üben, egal wie alt man sich fühlt, wie gelenkig oder trainiert man ist.

Yoga

Hier lernen Sie klassische, einfache und weiterführende Yogaübungen aus dem Hatha- Yoga, die den Körper bewusster erleben lassen. Gezielte Atem-, Dehn- und Entspannungstechniken sorgen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Stretch and Relax

Mit gezielten Dehnungs- und Entspannungsübungen werden die Gelenkigkeit sowie die Dehnfähigkeit der Muskeln und Bänder verbessert.

Tai Chi

Langsame Bewegungsfolgen aus der asiatischen Kampfkunst, die Geist, Atem, Herzfrequenz und Emotionen beruhigen. Tai Chi setzt Energie frei, kräftigt die Muskeln, verbessert die Koordination und verlangsamt den Alterungsprozess. Es dient einer umfassenden Körperbeherrschung bis ins hohe Alter.

Beckenboden

Beckenbodentraining für jedermann- ob jung oder alt, Mann oder Frau. Die Beckenbodenmuskulatur wird oft vernachlässigt. Die Wirbelsäule aufrichten und entlasten, Inkontinenz vorbeugen und bessern, die sexuelle Lust steigern und den Geist beleben. Geeignet für alle.

Herzkreislauftraining

SPINNING®

ist das Originalkonzept und die bekannteste Bezeichnung im Indoor Cycling. Es ist weltweit das am meisten verbreitete Gruppentrainingsprogramm. Ein effektives Ausdauertraining auf dem Spin- Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau jeglicher Ausdauerformen und des Fettstoffwechseltrainings. Beim Spinning wird durch Unterstützung von Musik das Radfahren auf der Strasse und im Gelände simuliert.

Kraft und Konditionskurse

Bauch Intensiv

Intensives und effektives Training der Bauchmuskulatur mit ausgleichendem Rücken- und Stretchingteil.

Bauch Beine Po

Problemzonentraining. Gezielte Übungen, mit oder ohne Zusatzgeräte, für die Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur. Für alle geeignet.

Fatburner

Fatburner (Fettverbrennung) ist ein Training mit niedriger Intensität, in der ca. 30 Minuten im Fettverbrennungsbereich gearbeitet wird. Sie setzen 65-75% der maximalen Herzfrequenz ein.

Fight /Fight Workout

Die einzigartige Kombination von Elementen des Teakwondo, Boxen, und Aerobic. Eignet sich zur Verbesserung der Kondition. Den Alltagsstress hinter sich zu lassen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Außerdem wird die Muskulatur gekräftigt und Sie lernen Ihren Körper von einer ganz anderen Seite kennen.

Dance Aerobic

hier können sie ihre Kenntnisse aus dem Aerobicbereich ins Tänzerische umsetzen. Jeder der Spaß an der Bewegung hat, kommt auf seine Kosten.

HIPHOP- Teenies

Die HIPHOP- Teenies (ab 12 Jahren) tanzen nach HipHop- Musik. Vorbild sind choreografische Elemente des Musikclip- Dance. Koordination und Ausdauer werden geschult und trainiert, sowie Kräftigungsübungen mit eingebracht.

Langhantel Workout

Ein reines Kraftausdauertraining zur Formung der Figur mit einer Langhantel. Ideal zum Straffen, zur Fettverbrennung und zur Kräftigung der Muskulatur. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Step

Moderates Ausdauertraining auf der Step- Aerobic- Plattform mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreografie und Intensität.

Rückenfit

Durch die größtenteils sitzende Lebensweise werden Haltungsschäden immer häufiger. Rückenschmerzen sind daher an der Tagesordnung. Wir bieten spezielle Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur sowie zur Verbesserung von Koordination und Körperwahrnehmung an.

Workout

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Mit oder ohne Zusatzgeräte werden Übungen eingesetzt, um Problemzonen zu straffen oder den Körper zu kräftigen.

Balance Power®

Balance Power Workout ist ein spezielles Training zur Muskelkraftausdauer auf dem Balance Pad von Airex. Durch den entstehenden Balance- Effekt während des Trainings werden an den gesamten Körper koordinative Aufgaben gestellt, die langfristig zu einer höheren Wachsamkeit und zu besseren Leistungen bei allen körperlichen Aktivitäten führen. Besonderen Wert wird auf achsengerichtetes Training der Beine und axiale Belastungen der Wirbelsäule gelegt.

Balance Back®

ist ein spezielles Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur auf dem Balance Pad von Airex. Aufgrund der flexiblen Eigenschaften der Airex- Matte werden während des Trainings koordinative Fähigkeiten geschult, die für das optimale Zusammenspiel der Muskulatur von ausserordentlicher Wichtigkeit sind.

Pezzi- Back

Rückenfit Training mit dem großen Pezziball. Bewegung als Schlüssel zur Vorbeugung oder Linderung von Rückenschmerzen.

Easy Line®

von Technogym richtet sich an jene, die durch regelmäßiges Training ihr Gewicht verringern, ihre Gesundheit stärken sowie ihre körperliche Verfassung und damit ihre Lebensweise verbessern wollen. Easy Line bietet ein vollständiges und befriedigendes Training in nur 30 Minuten. Das Konzept besteht aus einem Trainings-Rundparcours Ihr Personal-Group-Trainer steht bereit.



KURSPROGRAMM

HOME OF BALANCE

Sophienblatt 20 | Tel. 20 00 70 | www.homeofbalance.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	7.00Uhr - 22.00Uhr
Samstag bis Sonntag	9.00Uhr - 21.00Uhr

Kinderbetreuung

Montag, Mittwoch, Freitag	9.00Uhr - 13.00Uhr
Dienstag u. Donnerstag	15.00Uhr - 18.00Uhr
Samstag u. Sonntag	10.00Uhr - 14.00Uhr