KURSPLAN

MONTAG

17:30

17:30-18:00 UHR
CIRCL MOBILITY
Kursraum 1

18:00-18:55 UHR
ZUMBA®
Kursraum 1

18:00-19:00 UHR
POWER YOGA
Kursraum 2

19:00-19:45 UHR
BODY POWER
Kursraum 1

DIENSTAG

10:00

10:00-11:00 UHR
RÜCKEN FIT
Kursraum 1

17:15

17:15-18:00 UHR
TRX SUSPENSION TRAINING
Kursraum 1

18:00-18:55 UHR
INDOORCYCLING COACH BY COLOR®

19:00-19:55 UHR
INDOORCYCLING COACH BY COLOR®

19:00-20:00 UHR
YOGA MOVES
Kursraum 2

MITTWOCH

08:15

08:15-08:45 UHR
CIRCL MOBILITY
Kursraum 1

09:00-10:00 UHR
INDOORCYCLING COACH BY COLOR®

18:15

18:15-19:15 UHR
STRONG NATION
Kursraum 1

18:30-19:30 UHR
RÜCKEN FIT
Kursraum 2

19:15-20:15 UHR
ZUMBA®
Kursraum 1

DONNERSTAG

10:00

10:00-11:00 UHR
FIT + MOBIL
Kursraum 1

18:00

18:00-18:30 UHR
POWER JUMP
Kursraum 1

18:30-19:30 UHR
STRONG NATION
Kursraum 1

18:30-19:30 UHR
PILATES
Kursraum 2

19:30-20:00 UHR
FASZIEN TRAINING
Kursraum 2

FREITAG

16:30

16:30-17:30 UHR
WALKEN
Outdoor

18:00-19:00 UHR
INDOORCYCLING COACH BY COLOR®

18:00-19:00 UHR
CHAKRA YOGA
Kursraum 2

SAMSTAG

10:00

10:00-11:00 UHR
INDOORCYCLING COACH BY COLOR®

11:00-11:45 UHR
Xco® SHAPE
Kursraum 1

SONNTAG

balance
Ihre Fitnesslounge

balance Ihre Fitnesslounge / Lochweg 12 / 97318 Kitzingen / Telefon: 09321 38 82 49 / Telefax: 09321 38 81 39 / Online: www.balance-kitzingen.de

KURSBESCHREIBUNGEN

BODY POWER

Hier gibt es keine Aerobic-Elemente, keine Choreografie, sondern ein effektives Training mit der Langhantel im Kursraum zu angesagter Musik.

CIRCL MOBILITY

Auf der Grundlage der Wissenschaft auf der funktionelles Bewegungstraining basiert, konzentriert sich CIRCL Mobility auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen, damit sich die Teilnehmer*innen länger und noch besser bewegen können.

CHAKRA YOGA

Yoga ist ein System, mit dem wir unsere Energie entfalten und harmonisch stärken können. Chakras sind dynamische Energiezentren („Schwungräder") in unserem Körper, die wir nicht nachweisen, aber dennoch deutlich spüren können. Bestimmte Körperübungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) im Yoga sind geeignet, diese Chakras zu aktivieren und Blockaden in und um die Chakras aufzulösen sowie die Lebensenergie zu erwecken. Im „Chakra Yoga" wird vor allem mit den 7 Hauptchakras, aber auch mit den Nebenchakras gearbeitet.

FASZIEN TRAINING

Das Training verbindet vier Bereiche: Übungen mit verschiedenen Blackrollgeräten, Dehnübungen langer Muskelketten, Übungen zur Steigerung der Sehnenelastizität sowie die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

HATHA YOGA

Jede Stunde hat einen bestimmten Fokus. Wir kombinieren passend dazu klassische Asanas mit Pranayama (Atemübungen) und enden mit einer Entspannung. Alle Übungen können individuell angepasst und variiert werden. So wollen wir mit neu gewonnener Energie in den Tag starten.

INDOORCYCLING COACH

by Color®

Bei diesem Ausdauertraining auf dem Rad in der Gruppe darf richtig geschwitzt werden. Lassen Sie sich zu motivierender Musik über Berg und Tal leiten.

LAUFTREFF

In Gemeinschaft läuft es sich leichter und die Zeit vergeht wie im Flug. Abwechslungsreiche Joggingstrecken durch den nahen Landkreis garantieren Spaß und Motivation bei Sonne, Wind und Wetter.

PILATES

Ziel des Pilates-Trainings ist die Kräftigung der tiefen, wirbelsäulennahen Bauch- und Rückenmuskulatur. Danach folgen einige Min. der Entspannung für Körper und Geist.

POWER JUMP

Ein effektives Trampolin-Workout, dass den gesamten Körper beansprucht. Gleichzeitig ist es ein gelenkschonendes Ausdauertraining mit hohem Spaßfaktor und mitreißendem Beat.

RÜCKEN FIT / FIT + MOBIL

Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie Stretching sind die Hauptinhalte der Wirbelsäulen-Gymnastik. Eine gute Haltung und die Besserung bzw. die Vorbeugung von Rückenschmerzen sind die erwünschten Ziele dieses Kurses. Bei Vorliegen schwerwiegender Erkrankungen oder zurückliegender Bandscheiben-Operationen sollte vorher der Arzt befragt werden.

STRONG BY ZUMBA

Intervalltraining zu Musik

Bei den meisten Workout-Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in STRONG by Zumba™ wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm.

POWER YOGA

Beim Power Yoga gibt es eine bunte Mischung aus Kräftigung und Dehnung. Ausgehend vom Sonnengruß fließen wir mit dem Atem dynamisch durch die Übungen. Und wie das Power Yoga im Namen schon andeutet: Wir werden sicher auch etwas schwitzen! Ein Rundum-Paket für Körper und Geist.

TRX SUSPENSION TRAINING

Bei den Übungen mit dem TRX-System kommt permanent das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand zum Einsatz. Dieses Ganzkörpertraining erzielt, aufgrund seiner Intensität, sichtbare Trainingseffekte in kürzester Zeit.

TRX YOGA

- verbindet die yogatypischen Bewegungsabläufe und Techniken mit den kräftigenden Elementen des TRX Trainings. Die perfekte Mischung für Körper und Geist.

WALKEN

Aktives Gehen, in der Gruppe, an der frischen Luft. Fast bei jedem Wetter.

XCO SHAPE

Das Training mit der XCO-Hantel verbessert Kraft, Ausdauer, Koordination und wirkt positiv auf das Bindegewebe. Der Kurs bietet somit ein perfektes „All-in-one" Training mit Spaß und fetziger Musik.

XCO-WALKING

Der neue Trendsport für alle Walker und Läufer! Die mit Granulat gefüllte XCO-Hantel wird in den Bewegungsablauf intergriert und schafft so ein intensives, aber schonendes Ganzkörpertraining. Zudem wird XCO-Walking durch ein speziell abgestimmtes Oberkörperprogramm erweitert, welches die Stunde mit Fitnessübungen ergänzt. Die Verschmelzung von Walking und Fitness macht XCO-Walking zu einer gesunden und sehr effektiven Sportart.

YOGA MOVES

„Yoga moves" verbindet yogatypische Bewegungsabläufe, Atemenergieübungen und klassische Yoga-Asanas mit Elementen aus den stärker westlich geprägten Entspannungstechniken des Autogenen Trainings und der Muskelentspannung.

ZUMBA

Die von Lateinamerikanischen inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm.