

ab 06.05.2019

KURSPLAN



ZEIT	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	Good Morning MIX 				
10:00	Reha-Sport 			ZUMBA 	Reha-Sport 
17:00	Reha-Sport 	Indoor Cycling ▶ 17:30 	Sixpack ▶ 17:15 	Reha-Sport 	ZUMBA 
18:00	Rücken Schule 	Body Fit ▶ 18:30 	Hot Iron 	BBP (ab Juni - Les Mills)  BODYPUMP® 	
19:00	Hot Iron (ab Juni - Les Mills)  BODYPUMP® 	Pilates ▶ 19:30 	Intervall Cycling 	Yoga 	
20:00	ZUMBA 				



KURSDAUER

Dieses ICON hinter den Kursen steht für die Kursdauer.

SAUNA - durchgehend geöffnet
Donnerstag ist Frauensauna
13:00 - 20:00 Uhr

Schwartower Straße 17 | 19258 Boizenburg
Tel. 038847 50060
www.SPORTPARKanderElbe.de

UNSERE KURSBESCHREIBUNG

Gruppenkurse sind eine ideale Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining an den Geräten. Doch, wer die Wahl hat, hat die Qual. Unser kleiner Überblick bietet euch eine gute Starthilfe:

Reha-Sport

Ein Bewegungstraining, welches von speziell ausgebildeten Reha-Sporttrainern geleitet wird. Es handelt sich um ein, vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird. Reha-Sport richtet sich an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht im vollen Umfang Sport treiben können. Er eignet sich besonders für Personen mit chronischen Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat. [Mit Krankenkassenbezuschung](#)

Rückenschule

Spezielles Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule. Zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen, Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Gesamtkoordination, Dehnung integriert.

Body Fit

Muskelkräftigung und Straffung des ganzen Körpers. Gelenkschonende Übungen mit Unterstützung von verschiedenen Zusatzgeräten und dem Eigengewicht.

BBP (bis Juni)

Intensives Bauch-, Beine-, Po-Workout. Es werden gezielt alle Gesäßmuskeln so wie Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert. Die Pausen werden kurz gehalten, Nachbrenneffekt garantiert. Dieser Kurs eignet sich zur Straffung der Beine.

BODYPUMP®

ist ein Fitnesstraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist und das von der Firma **Les Mills** International entwickelt wurde. Du konzentrierst dich auf die wichtigsten Hauptmuskelgruppen wie Beine, Brust, Rücken, Arme, Schultern und Bauchmuskeln. 70-100 Wiederholungen pro Körperpartie formen athletische, schlanke Muskeln und halten deinen Puls im Leistungsbereich.

Sixpack

In einer halben Power-Stunde werden durch gezielte Übungen alle Regionen der Bauchmuskulatur gekräftigt - wir schaffen eine flache muskulöse Bauch-Muskulatur. Ideal auch in Kombination mit anderen Kursen und Trainingseinheiten.

Hot Iron

Ein Ganzkörperkrafttraining mit Langhantel und Gewichten. Der Kurs kombiniert neben den oft auch härteren Kraftübungen, straffende Ganzkörperworkouts und Ausdauerübungen und führt daher gleichzeitig zur Gewichtsreduktion und zum Muskelaufbau. Wir stärken deine Muskulatur von den Schultern bis in die Beine.

Yoga

Entspannung und Sport, innere Ruhe und schweißtreibende Fitness. Beim Yoga bringen wir Körper, Geist und Seele durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation in Einklang.

Pilates

Ziel ist es, die Tiefenmuskulatur des ganzen Körpers zu stärken. Die Atmung und Körperwahrnehmung wird verbessert. Eine Mischung aus Beweglichkeit, Balance und Entspannung.

Indoor Cycling (Intervall, Power)

Motivierendes Gruppentraining auf dem Indoor-Bike mit toller Musik. Easy ist mehr für Einsteiger geeignet, während beim Intervalltraining verschiedene Leistungsreize gesetzt werden. Ausdauertraining mit spaßbringender Power!

Good Morning Mix

Der beste Kick für deinen Frühstart!

Flacher Bauch, feste Beine, knackiger Po. Ein Fitmix aus verschiedenen Bereichen wie Aerobic, Bauch-Beine-Po, Flexibar, Kräftigung mit Kleingewichten oder Widerstandsbändern und Faszienrolle. Sport am Morgen kann auch einen günstigen Effekt auf die Regulation deines Körpergewichtes haben: Fitness in der Früh hat nachgewiesenermaßen eine appetitregulierende Wirkung.

Zumba

Zumba bedeutet Tanz und Kräftigung- ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout.

Dank einfacher Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Die Hüften kreisen lassen, bis der ganze Körper automatisch mitgeht. Locker bleiben und sich der Musik hingeben. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Zumba ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Samba, Mambo und Merengue bilden die Basis.