

KURSPLAN ab 08.04.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 – 10:20 Uhr Golden Circuit middle	09:00 – 09:50 Uhr Orthopädie-Sport	08:30 – 09:20 Uhr Orthopädie-Sport	10:00 – 10:50 Uhr GYM Fit low	08:45 – 09:45 Uhr Yoga low	11:00 – 12:15 Uhr Yoga low	10:00 – 10:50 Uhr GYM Fit middle
10:30 – 11:00 Uhr Strech & Relax low	09:30 – 10:20 Uhr Pilates Orthopädie-Sport	09:30 – 10:20 Uhr ICG Biking middle	10:30 – 11:30 Uhr Babys mit Musik	10:00 – 10:50 Uhr Orthopädie-Sport		
10:30 – 11:30 Uhr Baby Massage	10:00 – 10:50 Uhr Orthopädie-Sport			11:00 – 11:50 Uhr Orthopädie-Sport		
	10:30 – 11:20 Uhr Lungen-Sport					
16:30 – 17:20 Uhr Orthopädie-Sport	16:30 – 17:20 Uhr Herz-Sport	17:00 – 17:50 Uhr Orthopädie-Sport	17:00 – 17:50 Uhr Orthopädie-Sport	WINTERPAUSE Walk & Connect low		
17:30 – 18:20 Uhr Lungen-Sport	17:30 – 18:20 Uhr Orthopädie-Sport	18:00 – 18:50 Uhr Herz-Sport	18:00 – 18:50 Uhr Orthopädie-Sport	18:30 – 19:20 Uhr Power Circuit high		
18:30 – 19:20 Uhr Jumping high	18:00 – 18:50 Uhr Rückenfit low	18:00 – 18:50 Uhr GYM Fit middle	18:00 – 18:50 Uhr Pre Care low	19:30 – 20:30 Uhr Schwangerschaft & Rückbildung low		
18:30 – 19:20 Uhr ICG Biking middle	18:30 – 19:20 Uhr Orthopädie-Sport	19:00 – 19:50 Uhr Zumba middle	19:00 – 19:50 Uhr Pilates low			
19:30 – 20:30 Uhr Yoga low	19:30 – 20:20 Uhr ICG Biking middle		19:30 – 20:20 Uhr ICG Biking high			
	19:30 – 20:20 Uhr Bauch, Beine, Po high		20:00 – 20:50 Uhr Be Strong high			
	20:30 – 21:00 Uhr Strech & Relax low					

ANMELDUNG
zu den Kursen
per App oder
durch unser
Personal

- Kurse GYM79
- Kurse Walzbachtaler Herzsportverein e.V. und
Walzbachtaler Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V.
- Kurse Babymoon
- Kurse Kooperation Freie Gymnastikgruppe Walzbachtal
- Intensität low
- Intensität middle
- Intensität high

KURSBESCHREIBUNGEN

BAUCH, BEINE, PO

Der Kurs "Bauch Beine Po" ist ein gezieltes Training für die Kernmuskulatur und die untere Körperregion. In diesem Kurs werden Übungen durchgeführt, die darauf abzielen, Bauchmuskeln zu stärken, Beine zu formen und den Po zu straffen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und bietet individuelle Anpassungen an das Fitnesslevel. Durch regelmäßige Teilnahme können Sie Ihre Kraft und Ausdauer in diesen Bereichen verbessern und eine straffere Silhouette erreichen. Es ist eine großartige Möglichkeit, gezielt an den Problemzonen zu arbeiten und den Körper zu formen.

RÜCKENFIT

Rückenfit ist ein maßgeschneiderter Fitnesskurs, der darauf abzielt, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Durch eine ausgewogene Kombination von sanften Kraftübungen, Dehnungen und gezieltem Core-Training bietet Rückenfit eine effektive Möglichkeit, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Haltung zu unterstützen. Das Programm ist für Teilnehmer aller Fitnesslevel zugänglich und schafft eine unterstützende Atmosphäre, um die Freude an der Bewegung für eine verbesserte Lebensqualität zu fördern.

YOGA

Yoga ist ein ganzheitlicher Sportkurs, der Körper, Geist und Seele anspricht. Es basiert auf einer Reihe von körperlichen Übungen, Atemtechniken und Meditationstechniken. Der Kurs konzentriert sich auf Flexibilität, Kraftaufbau, Balance und Stressabbau. Die Yoga-Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt, um die Körperhaltung zu verbessern und Muskelverspannungen zu lösen. Durch den Fokus auf die Atmung wird die Konzentration gesteigert und der Geist beruhigt. Yoga ist für alle Fitnesslevel geeignet und kann sowohl Anfängern als auch erfahrenen Teilnehmern zugutekommen. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ein Gefühl von innerem Wohlbefinden zu erreichen.

PRE CARE

Der Kurs "Pre Care" ist ein ganzheitlicher Gesundheitskurs, der präventiv und rehabilitativ ausgerichtet ist. Er ist für Menschen aller Altersklassen geeignet und jenen, welchen die Gesundheit und ihr Wohlbefinden am Herzen liegen. Durch ein umfassendes Ganzkörpertraining werden Kraft, Beweglichkeit und Stabilität gefördert, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Der Kurs beinhaltet Übungen, die speziell auf präventive und rehabilitative Bedürfnisse abgestimmt sind, um möglichen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen oder diese zu lindern. Pre Care bietet eine unterstützende und motivierende Atmosphäre, in der Gesundheit und Wohlbefinden im Vordergrund stehen. Durch regelmäßige Teilnahme können die Teilnehmer ihre Gesundheit und Funktionalität in jedem Lebensalter verbessern und ein aktives und erfülltes Leben führen.

STRETCH & RELAX

Stretch & Relax ist ein Kurs, der sich auf Dehnübungen und Entspannungstechniken konzentriert. Teilnehmer erleben eine Kombination aus sanften Stretching-Übungen, um die Flexibilität zu verbessern und Entspannungstechniken, um Stress abzubauen. Der Kurs zielt darauf ab, Körper und Geist zu entspannen, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Geeignet für alle Fitnesslevels fördert Stretch & Relax die Beweglichkeit und bietet eine Auszeit für mentale Entspannung.

ZUMBA

Der Zumba-Kurs ist ein energiegeladener Tanzfitness-Kurs, der lateinamerikanische Musik und Tanzbewegungen kombiniert. In diesem Kurs kannst du deine Ausdauer verbessern, Kalorien verbrennen und Spaß haben. Die Trainerinnen und Trainer führen dich durch eine Vielzahl von Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Mit mitreißender Musik und einfachen Choreografien ist Zumba für alle Fitnessniveaus geeignet. Du wirst dich zu den rhythmischen Klängen bewegen, deinen Körper stärken und gleichzeitig Stress abbauen. Zumba ist eine großartige Möglichkeit, deinen Körper zu trainieren und dabei eine positive und energetische Atmosphäre zu genießen. Komm vorbei und tanze dich fit!

KURSBESCHREIBUNGEN

POWER CIRCUIT

Beim Power Circuit handelt es sich um einen dynamischen Sportkurs, bei dem verschiedene Übungen in einem vorgegebenen Zeitrahmen oder an verschiedenen Stationen absolviert werden. Der Kurs kombiniert Kraft-, Ausdauer- und Cardio-Elemente, um ein effektives Ganzkörpertraining zu bieten. Das Power Circuit kann sowohl mit Körpergewichtsübungen als auch mithilfe von Geräten oder freien Gewichten durchgeführt werden. Es ist ein abwechslungsreiches Training, das die Muskelkraft, Ausdauer und Flexibilität verbessert. Der Kurs eignet sich für Menschen aller Fitnesslevel, da die Übungen an das individuelle Leistungsniveau angepasst werden können. Es ist eine energiegeladene und motivierende Trainingsform, die Spaß macht und gleichzeitig die körperliche Fitness steigert.

GOLDEN CIRCUIT

Der Golden Circuit ist ein anpassbarer Fitnesskurs für Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Dieser Kurs kombiniert sanfte Kraftübungen, Ausdauertraining und Herz-Kreislauf-Elemente für ein effektives Ganzkörpertraining in einem vorgegebenen Zeitrahmen oder an verschiedenen Stationen. Mit Fokus auf Körpergewichtsübungen und leicht verständlichen Übungen verbessert der Kurs Muskelkraft, Ausdauer und Flexibilität. Geeignet für alle Fitnesslevel bietet der Golden Circuit eine unterstützende Umgebung, um die Lebensqualität durch regelmäßige Bewegung zu steigern und dabei Spaß zu haben.

JUMPING

Jumping ist ein intensiver Sportkurs, der auf speziellen Trampolinen durchgeführt wird. In diesem Kurs werden verschiedene Sprungtechniken, Choreografien und Übungen verwendet, um Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Das Training auf den Trampolinen ist gelenkschonend und stärkt gleichzeitig die Muskulatur des gesamten Körpers, insbesondere von Beinen, Bauch, Gesäß und Rücken. Es ist ein energiegeladenes Workout, das Spaß macht und die Motivation steigert. Jumping ist für Menschen aller Fitnesslevel geeignet, da die Intensität und Schwierigkeit der Übungen anpassbar sind. Es ist eine effektive Möglichkeit, die Herz-Kreislauf-Fitness zu steigern und gleichzeitig Kalorien zu verbrennen.

GYM FIT

Der Kurs "Gym Fit" ist unser eigener Hauskurs. Er ist für Teilnehmer aller Fitnesslevel geeignet und wird zu verschiedenen Zeiten angeboten. In diesem Kurs werden verschiedene Trainingsmethoden wie Cardio, Krafttraining und funktionelle Übungen, kombiniert, um den gesamten Körper zu trainieren. Unter Anleitung eines erfahrenen Trainers / Trainerin werden Übungen durchgeführt, die darauf abzielen, die Ausdauer, Muskelkraft und Flexibilität zu verbessern, ohne das gesundheitliche Training außer Acht zu lassen. Ob mit oder ohne Trainingsgeräte, sorgt der Kurs für Vielfalt und Intensität im Training. Gym Fit bietet eine dynamische und motivierende Atmosphäre, in der die Teilnehmer ihre persönlichen Fitnessziele erreichen können.

ICG BIKING

ICG ist der Kurs unserer Indoor Cycling Group. Bei der ICG handelt es sich um einen Indoor-Radsportkurs auf speziellen stationären Fahrrädern. Der Kurs kombiniert Ausdauertraining, Intervalltraining und musikalische Motivation, um ein intensives Cardio-Workout zu bieten. Unter Anleitung eines Instructors folgen die Teilnehmer einem abwechslungsreichen Programm aus Steigungen, Sprints und Widerstandsanpassungen. Durch das Radfahren in der Gruppe entsteht eine motivierende Atmosphäre. Die ICG verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, stärkt die Beinmuskulatur und erhöht die Ausdauer. Der Kurs ist für Menschen unterschiedlicher Fitnesslevel geeignet, da jeder sein eigenes Tempo und Widerstandsniveau wählen kann. Es ist eine effektive Möglichkeit, Kalorien zu verbrennen, Stress abzubauen und die allgemeine Fitness zu verbessern.

PILATES

Pilates ist ein ganzheitlicher Sportkurs, der auf der Stärkung der Körpermitte und der Verbesserung von Flexibilität, Kraft und Körperhaltung basiert. Die Übungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt, wobei der Fokus auf der Körperausrichtung und dem Zusammenspiel von Atmung und Bewegung liegt. Pilates zielt darauf ab, die tief liegende Muskulatur insbesondere in Bauch, Rücken und Beckenboden, zu kräftigen. Durch die Stärkung dieser Muskelgruppen wird die Körperstabilität verbessert und das Risiko von Verletzungen verringert. Pilates ist für Menschen aller Fitnesslevel geeignet und kann individuell angepasst werden. Es fördert die Körperwahrnehmung, verbessert die Flexibilität und sorgt für eine bessere Körperhaltung. Der Kurs bietet eine ruhige und entspannte Atmosphäre, die zum Stressabbau beiträgt und gleichzeitig die Muskulatur effektiv trainiert.

KURSBESCHREIBUNGEN

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Zur Rückbildungsgymnastik gehören Übungen, die vor allem die Muskulatur des Beckenbodens, des Rückens und des Bauchs nach der Geburt wieder kräftigen und straffen. Durch Schwangerschaft und Geburt werden diese Muskelpartien stark beansprucht, gedehnt und dadurch geschwächt. Sechs bis acht Wochen nach der Geburt, wenn mögliche Verletzungen abgeheilt sind, kann mit der Rückbildung gestartet werden. Der Kurs richtet sich nach dem mamiSports Konzept und findet mit einer festen Teilnehmergruppe innerhalb von 10 Einheiten statt.

WALK & CONNECT

Aktuelle WINTERPAUSE. Nächster Start ab März 2024.

Unsere Walkinggruppe heißt "Walk & Connect" und ist für alle Personen offen, unabhängig davon, ob sie Mitglieder im Gym79 sind oder nicht. Unser Ziel ist es, eine große Gemeinschaft zu schaffen und Menschen jeden Alters und Fitnesslevels zum Walken zu ermutigen. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich, sodass jeder spontan teilnehmen kann. Da uns das Wetter oder andere Umstände immer einen Strich durch die Rechnung machen können, beachtet bitte die News auf unserer Website oder ruft vorher kurz an. Wir bieten regelmäßig Lauschulen an, um den Teilnehmern das richtige Walken näherzubringen und ihnen Tipps für eine optimale Technik zu geben. Zwischendrin organisieren wir gemeinsame Walkingrunden, bei denen wir uns alle zusammen auf eine Strecke begeben und uns gegenseitig motivieren. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer ihre eigenen Walkingstöcke mitbringen, um die Vorteile des Walkens voll auszuschöpfen. Walk & Connect ist eine großartige Möglichkeit, um fit zu bleiben, neue Leute kennenzulernen und die Natur zu genießen. Komm vorbei und werde Teil unserer Walkinggemeinschaft!

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

Mit unserer Schwangerschaftsgymnastik möchten wir den Körper fit halten und ihn auf die Geburt vorbereiten sowie die Wahrnehmung des eigenen Körpers stärken. Der Kurs findet mit einer festen Teilnehmergruppe innerhalb von 10 Einheiten statt. Unser Kurs richtet sich nach dem mamiSports Konzept und ist für alle Schwangeren, egal in welcher Schwangerschaftswoche, geeignet. Der Start eines 10-Wochen-Kursblocks sollte jedoch spätestens in der 25. SSW stattfinden.

BE STRONG

"Be Strong" ist ein dynamischer und herausfordernder Fitnesskurs, der darauf abzielt, deine Kraft und Ausdauer zu verbessern. In diesem Kurs werden verschiedene Übungen durchgeführt, die darauf ausgerichtet sind, deine Muskeln zu stärken und deine gesamte Körperkraft zu steigern. Angeleitet von erfahrenen Trainern, wirst du durch ein abwechslungsreiches Programm geführt, das funktionelle Bewegungen, Gewichtstraining und Körpergewichtsübungen umfasst. Durch gezielte Übungen für verschiedene Muskelgruppen wirst du deine Stabilität und Mobilität verbessern und ein Gefühl der Stärke und Selbstsicherheit entwickeln. Egal ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung im Krafttraining hast, "Be Strong" bietet dir die Möglichkeit, deine Grenzen zu testen und deine Fitnessziele zu erreichen. Mach dich bereit, stark zu werden und dein volles Potenzial auszuschöpfen!