

**Kursplan Kursraum ganzwöchig & Fläche Vormittags**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
	<i>10:45 Uhr</i> Pilates	<i>10:15 Uhr</i> BodyBalance®	<i>10:00 Uhr</i> Level1-Zirkel			
						<i>11:45 Uhr</i> BodyPump®
						<i>13:00 Uhr</i> BodyJam®
				Friday-Mix <i>17:30 Uhr</i> BodyJam® 30 min.		<i>14:10 Uhr</i> BodyBalance®
<i>18:00 Uhr</i> deepWork®	<i>18:00 Uhr</i> Tabata MOVE	<i>18:00 Uhr</i> Athletik-Core (40 min.)	<i>18:00 Uhr</i> deepWork®	<i>18:05 Uhr</i> BodyPump® 50 min.		
<i>19:15 Uhr</i> BodyBalance®	<i>19:15 Uhr</i> BodyPump®	<i>18:40 Uhr</i> Athletik-Mobility (20 min.)		<i>19:05 Uhr</i> BodyBalance® 30 min.		

**Kursplan Fläche Abends & WE**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<i>18:00 Uhr (45 min.)</i> Level1-Zirkel	<i>17:00 Uhr (45 min.)</i> Level1-Zirkel	<i>18:00 Uhr (40min.)</i> Grundlagentraining	<i>18:00 Uhr (45 min.)</i> Level1-Zirkel	<i>18:00 Uhr (45 min.)</i> Level1-Zirkel		<i>12:00 Uhr (30min.)</i> Crossfitness Technik Training
<i>19:00 Uhr (45 min.)</i> Level2-Zirkel	<i>18:30 Uhr (30min.)</i> Grundlagentraining	<i>19:00 Uhr (45 min.)</i> Level1-Zirkel	<i>19:00 Uhr (45 min.)</i> Level2-Zirkel	<i>18:45 Uhr (15 min.)</i> Tabata-Stability		<i>12:30 Uhr (40min.)</i> Grundlagentraining
						<i>13:30 Uhr (45 min.)</i> Level1-Zirkel (Einweisung 13:20h)



## KURSPLAN

### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9:30 - 13:00 Uhr & 15:00 - 22:00 Uhr

So. 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 12:00 - 17:00 Uhr

### The Gym GmbH

Artur-Ladebeck-Str.155

33647 Bielefeld

0521/58492788

[info@the-gym.club](mailto:info@the-gym.club)

#### Les Mills – Body Balance

Ganzheitliches Yoga-/Tai Chi-/Pilates-Workout zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit, das tiefenwirksam zentriert und erdet. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Musik werden Körper und Geist in Einklang gebracht während die Rumpf und Haltemuskulatur effektiv gestärkt und die Beweglichkeit verbessert/zurückgewonnen wird. Abgerundet wird Balance durch eine Entspannung.

#### Les Mills – Body Jam

Die Verschmelzung der neusten Dance-Styles mit den heißesten Club Sounds macht süchtig. Ein Cardio-Intervall-Workout, dass in 2 sich aufbauende Choreo-Blöcke aufgeteilt ist. Die Bewegungen starten einfach und steigern sich von Runde zu Runde bis du dich vollständig in der Bewegung verlierst und deine Glückshormone Achterbahn fahren.

#### Les Mills – Body Pump

Langhantelprogramm zur athletischen Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. In einer Stunde werden alle Hauptmuskeln im Kraft-Ausdauerbereich trainiert – mit gleichzeitiger hoher Fettverbrennung durch den Repetition-Effekt. !! Vor der 1. Stunde bitte eine Technik-Einweisung vereinbaren. !!

#### DeepWORK – by Robert Steinbacher

Ein funktionelles, athletisches Cardio-Intervall-Workout, das fließend zwischen An- und Entspannung wechselt und Ausdauer, Kraft, Sprungkraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Der Teilnehmer wählt seine Optionen und sein Tempo selber. Deine persönliche Herausforderung!

#### Yoga

Hatha-Klangschalen-Yoga mit Einsatz von Bällen, Rollen, Bändern und Kissen. Schwerpunkte sind Atmung und Bewegung und, Kräftigung im Sonnengruß sowie Dehnung und Beweglichkeit.

Vormittags – geeignet für Anfänger und ältere Teilnehmer.

#### Bootcamp

Dynamisches Workout mit hoher Gruppendynamik. Einfache Übungen, klare Anweisungen und ein hoher Spaßfaktor in der Gruppe zeichnen das Bootcamp aus. Die Übungen sind in Intervallen aufgebaut und steigern sich langsam. Cardio-Belastungen stehen im Fokus und wechseln sich mit Kraftübungen ab.

#### Power-Zirkel Athletik

Unser „großer“ Zirkel bietet ein intensives Training für alle Sportler. Angelehnt an das Athletik-Training von Profisportlern und mit max. 10 Teilnehmern bietet dieser Zirkel mittlere bis hohe Belastungen in einer eng betreuten Gruppe. Die Teilnehmer passen die Belastung eigenständig an ihren Fitnesslevel an und können sich kontinuierlich steigern. Dieser Zirkel spricht alle Muskelgruppen an und ist sowohl von der Kraft-, als auch von der Cardio-Belastung her eine Herausforderung.

#### Power-Zirkel Level 1

Der „kleine Bruder“ von unserem Athletik-Zirkel bietet ein Ganzkörper-Workout mit etwas geringeren Intensitäten und Belastungsdauern. Die Übungen sind adaptiv und man kann sich kontinuierlich steigern. In knapp 35min. wird der ganze Körper trainiert, gut trainierte Personen nutzen diesen Zirkel gerne als intensives Warm-Up.

#### Tabata-Core

Tabata-Workouts sind einer der effektivsten Wege zur Fettverbrennung bei intensiver Muskelbelastung. In nur 20min. fordern wir alle Rumpfmuskeln und kurbeln den Stoffwechsel an. Effektiver und intensiver kann man seine „Problemzonen“ kaum trainieren!

#### Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur und gehört zur „Body and Mind“ Sparte. Es ist für jedes Trainingslevel geeignet. Das Programm wird abgerundet durch eine 15 minütige Tiefenentspannung / Traumreise.

#### Athletik-Core & Athletik Mobility

Athletisches Training zur Stabilisierung des Rumpfes mit hohem Kraftausdauer-Anteil. Variantenreiche Übungen in Kombination mit funktionellen Bewegungen. Mobility konzentriert sich auf die Verbesserung der Mobilität deiner Gelenke und Wirbelsäule – dabei werden die Muskelketten und Faszien gedehnt und mobilisiert, auch als perfektes Mobilisierungs-Warm Up vor dem Krafttraining ausgelegt.