



KURSPLAN

Heinz-Friedrich-Str. 7
64380 Roßdorf

Gültig ab 31.03.2025

MONTAG

EARLY BIRD SPECIAL
8:15 - 9:15
Krafttraining
für Einsteiger

DIENSTAG

NEU
09:00 - 10:00
Pilates

NEU
10:15 - 11:15
Core Workout

MITTWOCH

10:00 - 11:00
Rücken meets
Mobilisation

11:00 - 12:00
Bauch, Beine, Po

DONNERSTAG

18:15 - 19:15
Hatha Yoga

FREITAG

Ab 17.04.2025

NEU
17:15 - 18:15
Pilates

SAMSTAG

9:00 - 10:00
Lu Jong
Tibetisches Heilyoga
Alle 2 Wochen

NEU 09:30
World Jumping®
Alle 2 Wochen

Alle 2 Wochen
Sonntag

NEU
9:00 - 10:00
Pilates

NEU
10:15 - 11:15
Fatburner



Maximale Flexibilität

Mit der 10er-Karte
kannst du alle Kurse
frei nutzen – ganz ohne
Einschränkungen!

18:30 - 19:30
Outdoor Bootcamp

18:00 - 19:00
Power Workout

18:00 - 19:00
Outdoor Bootcamp

19:30 - 20:30
Zumba

19:15 - 20:15
Rücken
meets Faszien

19:15 - 20:15
Mobility meets
Meditation

*Die Mindestteilnehmerzahl beträgt in allen Kursen 4 Personen, mit Ausnahme des Jumping-Kurses, der eine Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen erfordert.
Die Angaben sind in der App einsehbar. Änderungen vorbehalten.

DIE KURSBESCHREIBUNGEN FINDEST DU AUF DER RÜCKSEITE

Pilates ist ein ganzheitliches Training und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Die Urform dieser Trainingsmethode geht auf Joseph Hubert Pilates zurück, der sie Anfang des 20. Jahrhunderts unter der Bezeichnung „Contrology“ (= die Koordination von Körper und Geist) entwickelt hat.

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert.

Unser **Krafttraining für Einsteiger** fördert den Muskelaufbau und wirkt gegen den Muskelabbau. Das unterstützt nicht nur die Selbständigkeit von Seniorinnen und Senioren. Durch das Training sind sie auch leistungsfähiger und schützen sich vor Krankheiten. Regelmässiges Krafttraining kann den Blutdruck senken und steigert somit die Lebensqualität und verringert das Sterberisiko.

Core Workout ist ein dynamisches funktionelles Training, das auf dreidimensionalen Bewegungen basiert. Im Fokus stehen die Rumpfstabilität (Core), Bewegungskontrolle und Effizienz in Alltag und Sport. Der Kurs kombiniert Übungen aus den Bereichen Functional Training, Mobility, Stabilität und Körperwahrnehmung. Ziel ist es, die tief liegende Muskulatur zu aktivieren, die Körperhaltung zu verbessern und Verletzungsprävention zu fördern – und das alles in einem motivierenden, athletischen Format.

Power Workout ist ein besonders intensives, dynamisches Ganzkörpertraining, das vor allem auf die Stärkung der Hauptmuskel-Gruppen ausgerichtet ist. Hierbei werden bestimmte Muskelgruppen ausgewählt und mit hoher Intensität beansprucht. Tubes, Resistance Bänder oder Gewichte können in verschiedenen Chores zu motivierender Musik auch zum Einsatz kommen.

Dehnen, entspannen, vitalisieren – **Rücken meets Faszien** sorgt durch die Dehnung Ihrer Faszien für einen optimalen Ausgleich zum Sitzen und löst tiefste Verspannungen. So können Sie wirksam Verhärtungen der Faszien vorbeugen und das Rückenschmerz-Risiko reduzieren oder Rückenschmerzen bekämpfen.

Das **Outdoor Bootcamp** ist ein funktionales Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Nicht nur die frische Luft sondern auch diese einzigartige Community lässt sie zu Höchstleistungen auflaufen. Bei diesem Training nutzen wir nicht nur den eigenen Körper, viel mehr kommen auch die verschiedensten Gerätschaften zum Einsatz. Dieses Training wird nie langweilig. Versprochen!!!

World Jumping® ist ein innovatives Ganzkörpertraining auf kleinen Trampolinen mit Haltegriff. Es basiert auf schnellen und langsamen Sprüngen, kombiniert mit Balance- und Kraftübungen. Das rhythmische Springen zur motivierenden Musik verbessert Ausdauer, Körperhaltung, Tiefenmuskulatur und sorgt für jede Menge Spaß. Gleichzeitig werden die Gelenke geschont, da das Trampolin einen Teil der Aufprallenergie abfängt – ideal auch für Personen mit Knie- oder Rückenproblemen.

Bei **Mobility meets Meditation** bewegt man sich durch anfangs dynamische, mobilisierende Bewegungen, hin zu Ruhe und Entspannung für Körper und Geist.

Die Übungen des **Lu Jong** sind Körperbewegungen, welche vor über 8000 Jahren in Tibet entstanden sind und basieren auf der tibetischen Medizin. Die tibetische Medizin geht davon aus, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebensäfte sind. Lu Jong kann fehlgeleitete Energie mobilisieren und dadurch die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht bringen. Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Lu Jong Übungen sind einfach, doch sie können unser Leben verändern.

Fatburner ist ein effektives Ganzkörpertraining, das den Stoffwechsel ankurbelt und die Fettverbrennung auf Hochtouren bringt. In diesem Kurs wechselst du zwischen Cardio-Intervallen und kräftigenden Übungen für Bauch, Beine, Po und mehr. Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln – das Training bringt dich ordentlich ins Schwitzen und sorgt für sichtbare Ergebnisse.

Ein straffer und definierter **Bauch**, schlanke **Beine** und ein fester **Po** - Wer will das nicht! Und genau hier kommt unser Bauch-Beine-Po-Kurs ins Spiel. Dieser spezielle Kurs bietet ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch, Beine und Po, um eine straffe Körpermitte zu formen.