



Fitness- und Gesundheitsclub TSV Haar e.V.

Kursprogramm ab 20.03.23



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	Nordic Walking 08.30 - 09.45 OUTDOOR <i>Monika</i>				
	Wirbelsäulengymnastik mit Pilates 09.00 - 09.45 und	Spinning ** 09.00 - 10.00 Raum 2 <i>Herbert</i>	Funktionelles Rückentraining 09.00 - 09.45 und	Step & Workout 09.00 - 10.00 Raum 1 <i>Petra</i>	
Yoga 10.15 - 11.45 Raum 1 <i>wechselnde Trainer</i>	10.00 - 10.45 Raum 1 <i>Herbert</i>	Workout 10.30 - 11.30 Raum 1 <i>Monika</i>	10.00 - 10.45 Raum 1 <i>Monika</i>	Pilates 10.15 - 11.15 Raum 1 <i>Marina</i>	Sunday Special 10.00 - 11.00 Raum 1 <i>wechselnde Trainer</i>
Zumba 18.00 - 19.00 Raum 1 <i>Monica</i>	All in One 18.00 - 19.00 Uhr Raum 1 <i>wechselnde Trainer</i>	Full Body Workout 18.00 - 19.00 Raum 3 <i>Enrico</i>	Yoga 18.00 - 19.15 Raum 2 <i>wechselnde Trainer</i>	Jumping * 17.00 - 17.45 Raum 2 <i>Svenja</i>	
Spinning * 18.00 - 19.00 Raum 2 <i>Sabine</i>	Rücken/Stretch 18.00 - 19.00 Raum 3 <i>Marina</i>	Spinning * 18.30 - 19.30 Raum 2 <i>Thomas</i>	Wirbelsäulengymnastik 19.30 - 20.30 Raum 1 <i>Monika</i>	Jumping * 18.00 - 18.45 Raum 2 <i>Svenja</i>	
Sling Workout * 18.45 - 19.30 Raum 3 <i>Lena</i>	Yoga 19.15 - 20.45 Raum 1 <i>Karin</i>			Spinning * 19.30 - 20.30 Raum 2 <i>Peter</i>	
	Jumping * 19.15 - 20.00 Uhr Raum 2 <i>Doreen</i>				

* Spinning / Jumping / Sling: Anmeldung telefonisch am gleichen Tag ab 08.00 Uhr

** Spinning: Anmeldung telefonisch am Vortag ab 17.00 Uhr

Online Anmeldung für Spinning / Jumping / Sling unter www.tsv-haar.de oder über die Eversports App

Tel.: 089 - 46 23 06 17



Erläuterungen zum Kursprogramm

All in One	Ganzheitliches Krafttraining des gesamten Körpers zu Musik und unter Nutzung verschiedenster Trainingsmittel und Trainingsformen.
Full Body Workout	Kräftigung des gesamten Körpers mit verschiedenen Kleingeräten oder Zusatzgewichten in hochintensiven Intervallen. Das erste Full Body Workout jeden Monats ist eine Tabata-Stunde!
Funktionelles Rückentraining	Die Kombination aus lockerem Ausdauertraining, viel Koordination und Gleichgewicht, sowie Kräftigung der haltungsrelevanten Muskulatur und gezielten Beweglichkeitsübungen bereitet den gesamten Körper und vor Allem den Rücken auf den Alltag vor.
Jumping	Ein innovatives Kurskonzept mit hoch intensivem Fitnesstraining für den ganzen Körper, durchgeführt auf Sporttrampolinen. Das Herz-Kreislauf-Training ist höchst effizient und durch die über 400 Muskeln, die im Einsatz sind, die perfekte Kalorienverbrennung!
Nordic Walking	Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Natur der Umgebung wird erkundet und gleichzeitig die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems gefördert.
Pilates	Der Fokus liegt bei Pilates Übungen auf dem sogenannten Powerhouse; die Tiefenmuskulatur von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken. Weiterhin verhelfen die Übungen zu mehr Beweglichkeit und Mobilität durch die Bewegung im vollen Bewegungsradius.
Rücken/Stretch	Kräftigung der Wirbelsäulenstabilisatoren, also der gesamten Rumpf- und Tiefenmuskulatur, welche optimal durch Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen ergänzt werden. So soll die Stabilität und Bewegung im Alltag optimiert werden.
Sling Workout	Effektives Ganzkörpertraining, bei dem mit einem Schlingensystem gearbeitet wird. Die komplexen Bewegungsabläufe beanspruchen mehrere Muskelgruppen, sowie Tiefen- und Stabilisationsmuskulatur gleichzeitig. Durch die Slings für jedes Leistungsniveau geeignet.
Spinning	Intensiver Indoor-Radsport unter Anleitung unserer lizenzierten Spinning-Trainer*innen. Es geht bergauf, bergab und das bei guter Laune und toller Musik.
Sunday Special	Ein Ganzkörpertraining, dem die wöchentlich wechselnden Trainer*innen einen höchst individuellen Stil verleihen. Hier können verschiedenste Kursformate ausprobiert werden.
Step & Workout	30 Minuten von Step Aerobic Kombinationen gefolgt von Ganzkörperkräftigung decken sowohl den Bereich des Ausdauertrainings, als auch den des Krafttrainings ab und bereiten dabei viel Freude.
Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik kombiniert Kraft-, Gleichgewichts- und Stabilisierungsübungen. Für alle, die Rückenproblemen vorbeugen wollen. Ziel ist die Verbesserung der Koordination und Kondition durch Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung.
Yoga	Hatha-Yoga ist ein meditatives Beweglichkeitstraining. Es kombiniert Atemtechnik mit Balance, Kraft und Mobilisation und ist eine effektive Methode zum Stressabbau.
Zumba	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.

Alle Kurse sind ohne Vorerfahrung durchführbar und neue Teilnehmer sind immer herzlichst willkommen.

Es gibt für jeden Kurs E-Mail-Gruppen, die bei kurzfristigen Kursausfällen benachrichtigt werden. Eine Eintragung in diese Gruppen ist über die Fitness-Theke oder per E-Mail an lana.spanio@tsv-haar.de möglich.