

KURSPLAN


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18:00 - 19:00 INDOOR CYCLING	10:00 - 11:30 RÜCKENFIT & BBP	18:00 - 19:00 INDOOR CYCLING	10:00 - 11:30 RÜCKENFIT & FATBURNER	18:00 - 19:00 INDOOR CYCLING	10:00 - 11:00 INDOOR CYCLING	10:30 - 12:00 YOGA
19:00 - 20:00 FUNCTIONAL TRAINING	17:30 - 19:00 YOGA	18:00 - 19:00 PUSH IT	17:30 - 19:00 RÜCKENFIT & PILATES			
19:15 - 20:00 ZUMBA	18:00 - 19:00 INDOOR CYCLING	19:00 - 20:00 ZUMBA	18:00 - 19:00 INDOOR CYCLING			
20:30 - 22:00 POLE DANCE Mix	19:00 - 20:30 RÜCKENFIT & PILATES		19:00 - 20:00 FUNCTIONAL TRAINING			
			19:30 - 20:30 POLE DANCE Fortgeschritten			
			20:30 - 21:30 POLE DANCE Anfänger			



BODYLIFE

Friesstraße 3
60388 Frankfurt

Tel. 069-426363
www.body-life.de

folgt uns auf  

Bauch-Beine-Po Straffung und Formung der speziellen Problemzonen wie Bauch, Beine und Po. Einfache Übungen, die eine gezielte Gewebeglättung und -straffung gewährleisten.

Indoor-Cycling Bei diesem dynamischen, motivierenden Gruppentraining erlebst du unter Anleitung unserer erfahrenen Indoor Cyclingtrainer/innen alle Herausforderungen des Cyclings. Anspruchsvolle Steigungen und rasante Talabfahrten. In unseren 60 minütigen Kursen wird man mit dem Indoor Cycling-Bike vertraut gemacht. Die powergeladene Musik gibt dir immer wieder Energie, bis zum Ende durchzuhalten. **Achtung: Anfänger bitte 20 Minuten vor Kursbeginn zur Sicherheitseinweisung anwesend sein.**

Fatburner Wie der Name schon sagt, wird bei dieser Aerobic- und Step-Variante in erster Linie Fett verbrannt.

Pilates Gezielte Übungen, die den Körper straffen, formen und ihm mehr Flexibilität verleihen. Besonders geeignet bei Rückenproblemen und Haltungsschwächen.

Push It Das 60-minütige Langhantelprogramm wird von einem Trainer angeleitet. Choreografie und Musik, zu der die Übungen rhythmisch durchgeführt werden, sollen die Teilnehmer motivieren und zu einem effektiven Training verhelfen. Die Trainingsziele liegen insbesondere in der Kräftigung und dem Aufbau der Muskulatur, sowie der gezielten Fettverbrennung. Das Trainingsgewicht wird individuell auf jeden Teilnehmer angepasst. Durch Gewichtsübungen wie Squats, Lifts, Curls und Presses werden alle Hauptmuskelgruppen (Beine, Brust, Rücken) mit ins Programm eingebunden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Bewegungen mit einer hohen Wiederholungsrate (Rep Effect). Es werden zwischen 70 und 100 Wiederholungen mit geringem Gewicht absolviert. **Achtung: Anfänger, die am Push It Kurs teilnehmen wollen, müssen vorher eine kurze Technikeinweisung absolvieren. Bitte meldet euch bei unseren Trainer dafür an.**

Rücken-Fit Diese Art von Gymnastik beinhaltet ein gezieltes Training des Stützkorsetts (Bauch-, Beine-, Rücken- und Gesäßmuskulatur) und die Stabilisierung der Wirbelsäule, Lockerung und gezielte Kräftigung der für die optimale Wirbelsäulenfunktion verantwortlichen Muskelgruppen.

Pole Dance Der Grundkurs ist für jeden geeignet, der keine oder nur wenig Pole Dance Erfahrung hat. Hier wird die Theorie der grundlegenden poletricks und moves gelehrt und angewendet. Dazu gehören in den ersten Kursen das Hinauf- und Herunterklettern an der Stange (climbs), einfaches Halten des eigenen Körpergewichtes (poletricks), sowie tänzerische Bewegungen an der Stange und am Boden (floorwork). Zudem unterrichten wir Grifflehre, Schrittfolgen, drops, twists, flips, mounts uvm.

Functional Training Dieser Kurs ist ein Ganzkörpertraining in der Gruppe und wird im Zirkelformat absolviert. Kraft-, TRX- und Koordinationsübungen werden unter fachmännischer Anleitung unserer Trainer ausgeführt. Durch die Motivation der Trainer und der Musik, schaffst du es an deine Grenzen zu gehen und alles aus dir rauszuholen. **Bitte melde dich immer vorher am Empfang für den Kurs an.**

Yoga bedeutet im einfachsten Sinne „Einheit und Harmonie“. Seine Praxis wirkt auf alle Körperregionen, wobei der Fokus auf der Atmung liegt. Yoga bietet eine Gesamtheit an Übungen, die deinen gesamten Bewegungsapparat (Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Bindegewebe) mobilisieren, kräftigen und dehnen. Die Stunde wird meist mit einer Tiefenentspannung beendet. Du baust Stress ab, entspannst dein Nervensystem, lässt deinen Geist zur Ruhe kommen und tankst neue Energie.

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. klassische Gruppenfitness-Elemente wie die Kniebeuge und der Ausfallschritt werden auch durchgeführt.

