

WINTERKURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT GÜLTIG AB 07.11. 2011

MONTAG Öffnungszeit: 8-22.00	DIENSTAG Öffnungszeit: 8-22.00	MITTWOCH Öffnungszeit: 8-22.00	DONNERSTAG Öffnungszeit: 8-22.00	FREITAG Öffnungszeit: 8-22.00	SAMSTAG Öffnungszeit: 10-18.00	SONN-& FEIERTAG Öffnungszeit: 10-18.00
9:00 - 10:00 Workout <b>R1</b>	9.00-10.00 Good Morning Yoga 1 <b>R1</b>	9.30-10.30 Pilates <b>R1</b>	9.00-10.00 Rücken Yoga <b>R1</b>	9.00-10.00 BBP <b>R1</b>		
10:00 - 11.00 Stretch & Mobilize <b>R1</b>	10.00-11.00 HOT IRON™ 2 <b>R1</b>	10.30-11.30 Fitball <b>R1</b>	10.00-11.00 Hormon Yoga <b>R1</b>	10.00-11.00 Rücken FIT <b>R1</b>		10.30-11.30 Pure Pilates <b>R2</b>
	11.00-12.00 Osteoporose Gym PR <b>R1</b>			11.00-12.00 Power Yoga PR <b>R1</b>		11.30-12.45 Workout <b>R1</b>
	15.00-16.00 Kinder Yoga 4-7 Jahre <b>R1</b>			15.00-16.00 Kinder Tanz 6-8 Jahre <b>R1</b>		
	16.00-17.00 Kinder Tanz 4-7 Jahre <b>R1</b>			16.00-17.00 Kinder Tanz 3-5 Jahre <b>R1</b>		<b>R1 = Kursraum1</b> <b>R2 = Kursraum2</b> <b>OUT = Outdoor</b>  <b>PR = Prävention</b> <b>FIT = Fitness</b>
17.30-18.30 HOT IRON™ 1 <b>R1</b>	17.00-18.00 Yoga 1 <b>R1</b>	17.00-18.00 Pure Pilates <b>R2</b>	17.30-18.30 Yoga 1 <b>R1</b>	17.00-18.30 Power Workout <b>R1</b>		
18.30-19.30 ZUMBA <b>R1</b>	18.00-19.00 Rücken FIT <b>R1</b>	18.00-19.00 Step 1 <b>R1</b>	18.30-19.00 Bauchkiller <b>R1</b>			
19.00-20.30 Nordic walking <b>OUT</b>	19.00-20.00 EMP <b>R1</b>	19.00-20.00 Rücken FIT <b>R1</b>	19.00-20.00 Aerobic <b>R1</b>			
	20.00-21.00 Tae Bo 1 <b>R1</b>					

**KILLER SPORTS.de**  
 FITNESS & WELLNESS CLUBS  
**OBER-RAMSTADT**  
 Dr.-Robert-Murjahn-Straße 18  
 Telefon: 06154 - 638880

**Kinderbetreuung**  
 Öffnungszeit: 8.45-11-30

**Kinderbetreuung**  
 Öffnungszeit: 15.00-18.45

## Aerobic

Ein Ausdauertraining mit Fitnesserlebnis! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Diesen Kurs gibt es in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität.

## Bauchkiller

In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen können integriert werden und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.

## BBP

BBP ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Zusätzlich werden ein bis zwei Muskelgruppen trainiert.

## European Muscle Power (EMP)

Bedeutet Training für den ganzen Körper, mit Handgewichten sowie dem eigenen Körpergewicht. Der Körper wird gestrafft durch die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls und gezieltem Einsatz unterschiedlicher Muskelgruppen. EMP trainiert nicht nur Beine, Po und Bauch, sondern den gesamten Körper.

## HOT IRON™ 1

Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Wenn Sie bereits Erfahrungen mit anderen Kräftigungskursen gemacht haben, können Sie sich beim HOT IRON™ 1 an die Langhantel gewöhnen. Es gibt keine komplizierten Abläufe und die Übungen mit der Langhantel sind auf 10 begrenzt. Sowohl Männer als auch Frauen können mit viel Spaß auf sichere Weise trainieren. Nach ca. 6 Wochen hat sich der Körper an das Training gewöhnt. Neben der höheren Leistungsfähigkeit werden Sie spüren, wie sich Muskeln straffen und der Körper mehr Definition bekommt.

## HOT IRON™ 2

Kraftausdauertraining mit der Langhantel – als Erweiterung zu HOT IRON™ 1. Nach 6 - 8 Wochen HOT IRON™ 1 hat sich der Körper an den Trainingsreiz gewöhnt und ist bereit für den nächsten Schritt. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als vorher. Schon in den ersten Klassen kann man spüren, wie sich der Körper weiter verändert. Durch die Ergänzung weiterer Beanspruchungsformen der Muskulatur wird dieser Kurs noch effektiver und anspruchsvoller.

## Nordic Walking

Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch Verwendung spezieller Stöcke zusätzlich der Oberkörper aktiv ist. Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen mit erhöhtem Kalorienverbrauch. Nordic Walking hält den ganzen Körper beweglich und fit, bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an.

## Pilates

Körperbeherrschung und -kontrolle stehen im Vordergrund, wobei die Übungen die Muskeln sowohl auf Kräftigungs- als auch auf Dehnungsebene beanspruchen. Die Pilates Übungen verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

## Pure Pilates am Reformer

Einzigartiges Trainingssystem aus Dehn- und Kräftigungsübungen mit Integration von Geist und Seele mit einem Zusatzgerät. Der Reformer ist ein einzigartiges Trainingsgerät, an dem mit Seilzügen statt Gewichten und beweglichen Sitz- und Liegeflächen fließende Bewegungen ausgeführt werden können.

## Pure Yoga

Yoga meint die Verbindung der körperlichen, geistigen und seelischen Elemente des Lebens. Die Yoga-Stellungen ( Asanas) werden mit gezielter Atmung ausgeführt und tonisieren damit die inneren Organe und aktivieren die Körperfunktionen. Gesundheit, Vitalität, kreative Lebensfreude und Leistungsfähigkeit werden bei regelmäßigem Üben wieder einkehren - unabhängig von Alter und Leistungsstand.

## Rückenfitness

Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit. Ein idealer Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag oder bei einseitigen Belastungen.

## Step

Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine Choreographie zusammen, die sowohl das Herz-Kreislaufsystem sowie Po- und Beinmuskulatur trainiert.

## Workout / Power Workout

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

## Zumba®

Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und bringen Sie in Schwung. Alle Schritte und Drehungen sind für jeden einfach zu erlernen und bringen die Stimmung zum Kochen.