

Datum	Kurs/Instructor	Zeit	Kursbeschreibung
03.04.	Power Turbo Andi	75 min	Power Turbo ist ein powerorientiertes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kondition, Koordination und Flexibilität – verbunden mit einem großen Spaßfaktor mit Elementen aus der Aerobic und dem Kickboxing.
10.04.	Antara Special Birte	90 min	Antara ist ein Bewegungskonzept, das sich mit Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet, dem sogenannten „Core-System“. Antara führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung. Außerdem kannst Du Dich auf eine Entspannung am Ende freuen. Bringe Dir gerne einen warmen Pullover mit.
17.04.	Ostersonntag		Das FiZ hat geschlossen.
24.04.	Zumba® Laura	60 min	Are you ready to party yourself into shape?“ – Dann bist Du richtig bei Zumba® -Fitness, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen. Zumba® ist Lebensfreude, Zumba® ist Spaß, Zumba® ist leicht zu erlernen und ... Du brauchst für Zumba keinen Tanzpartner. „Come and join the party!“
01.05.	Yin Yoga Kristin	90 min	Yin Yoga ist ein tendenziell ruhigerer Yogastil, der vorwiegend sitzend und liegend praktiziert wird. Die Intention im Yin Yoga besteht darin, sich in die Asanas, die lange gehalten werden, hinein zu entspannen und so unterschwellige muskuläre Anspannungen zu lösen. Dies führt zu einer tiefen physischen und psychischen Entspannung. Bring Dir gerne wärmere Klamotten mit.
08.05.	Body Complete XXL Rebecca	90 min	Mit Hilfe von Kleingeräten werden nach einem allgemeinen Aufwärmen alle Muskelgruppen gekräftigt.
15.05.	Korce© Constanze	90 min	Korce® ist ein Complete Body Workout, bei dem Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert werden. Mit dem dynamischen Workout werden ein verbessertes Körpergefühl und eine gesündere Körperhaltung trainiert.
22.05.	Hatha Yoga - Herzöffnung Kristin	90 min	In dieser Stunde erwarten Dich eine intensive Vorbereitung und Durchführung einer Reihe an Rückbeugen. Diese Asanas wirken auf verschiedenen Ebenen: Körperlich arbeiten wir mit der Öffnung des Brustraumes alltäglichen Fehlhaltungen entgegen. Zudem bewirken die herzöffnenden Haltungen, dass wir anderen Menschen gegenüber liebevoller und geduldiger handeln, und einfach offener durch unser Leben schreiten. Wir beenden die Stunde mit einer geführten Meditation.
29.05.	Power Workout Nik	60 min	Intensives Training der Ausdauer, sowie Kräftigungsteil.
05.06.	Pfingstsonntag		Das FiZ hat geschlossen.
12.06.	Korce© Constanze	90 min	Korce® ist ein Complete Body Workout, bei dem Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert werden. Mit dem dynamischen Workout werden ein verbessertes Körpergefühl und eine gesündere Körperhaltung trainiert.
19.06.	Power Pilates Nik	60 min	Power Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das intensive Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.
26.06.	Mobility & Stretching Rebecca	60 min	Eine entspannte Mobility & Stretch-Stunde für mehr Lebensenergie. Der Fokus liegt in dieser Stunde auf Dehnungen, Öffnungen und munteren Bewegungen für mehr Mobilität.

