

GYMNASTIKPLAN 2020

gültig ab 1. Februar 2020

VORMITTAG

NACHMITTAG / ABENDS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Early Bird Yoga 07:00–07:55						
	Cantienica® 08:00–08:55	Bodystyling 08:30–09:25		Aroha & Yoga 08:00–08:55	Bodystyling 08:00–08:55		
	Haltungsturnen 09:00–09:55	Yoga 09:30–10:25	Rückengym 09:00–09:55	Aqua Gym 09:15–10:10	Yoga 09:00–09:55		
	Aqua Gym 10:00–10:55	Aqua Gym 09:30–10:25	Aqua Gym 10:00–10:55	Pilates 09:00–09:55	Aqua Gym 10:00–10:55	Bodystyling 10:00–10:55	
			Beckenboden Gym 10:00–10:55	Rückengym 10:00–10:55		Yoga 11:00–11:55	
							
	Pilates 17:00–17:55	Bodystyling 17:00–17:55	Bauch & Rücken 17:30–17:55	Yoga 17:30–18:25	Step Arobic 17:30–18:25	Iron Pump 17:30–18:25	Yoga 17:00–17:55
	Rückengym 18:00–18:55	Step Aerobic 18:00–18:55	Iron Pump 18:00–18:55	Zumba 18:30–19:25	Pilates 18:30–19:25		Bodystyling 18:00–18:55
	Iron Pump 19:00–19:55	Aqua Gym 19:00–19:55	Aqua Gym 19:00–19:55	Keiser Zirkel 18:00–18:55	Yoga 19:30–20:25		Basic Step 19:00–19:55
	Cardio-Boxing 20:00–20:55	Bauch Beine Po 19:00–19:55	Yoga 19:00–19:55	Rückengym 19:30–20:25			
		Pilates 20:00–20:55	Bauch, Beine, Po 20:00–20:55				

20 Min. Einheit
 Aqua-Training
 Circle-Training im KEISER-Trainingsbereich

ALFA Sports & Spa im Medicent Innsbruck • Innrain 143 • 6020 Innsbruck • Tel. +43 (0)512 / 56 04 04 • www.alfatirol.at



Aqua Gymnastik	Das Kräftigungsprogramm im Wasser. Ganzkörperübungen mit Wasserwiderstand ergeben eine gelenksschonende Trainingsform. Die Wirbelsäule wird durch den natürlichen Auftrieb im Wasser entlastet. Für alle bestens geeignet. Die Stunde wird mit oder ohne Hilfsmittel durchgeführt.
Aroha	Aroha ist ein effektives Gruppen-Fitness-Programm im 3/4 Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftvolle Abläufe folgen weichen Bewegungen. Ausdauer kombiniert mit Entspannung, beinhaltet Elemente von Haka, Kung Fu und Tai Chi. Gänsehaut pur. Aroha wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und kurbelt die Fettverbrennung an.
Bauch Beine Po	Nach einem kurzen individuellen Aufwärmprogramm wird intensiv an den Problemzonen Bauch, Beine und Po gearbeitet.
Bauch & Rücken	In diesen 20 Minuten wird intensiv und abwechslungsreich an der Bauch- und Rumpfmuskulatur trainiert und im Anschluss gedehnt.
Bodystyling	Nach einem individuellen Aufwärmprogramm werden alle großen Muskelgruppen, wie Brust/Bauch/Rücken/Beine/Po gekräftigt. Sie formen Ihre Muskulatur mit diversen Hilfsmitteln und straffen somit Ihr Gewebe.
Cantienica®	Die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung erinnert Ihren Körper wieder an seine natürlichen Haltungs- und Bewegungsmuster. Das Training ist schonend, kann unabhängig von jeder Altersstufe, Geschlecht und Fitnessstadium durchgeführt werden. Aktive Entspannung und entspannte Aktivität aus der Kraft der Mitte – Ihrem Beckenboden! Das CANTIENICA®-Beckenbodentraining ist ein anatomisch absolut präzises und äußerst wirksames Training für die Muskulatur des Beckenbodens. Es dient zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Prostatabeschwerden (Organsenkungen, chronischen Rückenbeschwerden uvm.). Für Neukunden ist eine Einseinstunde oder ein Einführungsworkshop erforderlich.
Cardio-Boxing	Dieses Kraftausdauertraining ist eine Kombination aus einfacher Choreographie mit Basic Movements aus Boxen, Karate und anderen Kampfsportarten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Haltungsturnen	Richten Sie sich sanft in Ihrer stabilen Mitte auf. Finden Sie fest und sicher verankert zu neuer Beweglichkeit. Das ganzheitliche Training basiert auf kinesiologischen Grundsätzen und integriert die Zusammenhänge von Körper, Geist und Befindlichkeit des Menschen. Pilates Elemente runden das Training ab.
Iron Pump	Das Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainieren Sie alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen wie z. B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instruktionen und das Gewicht Ihrer Wahl spornen Sie zu Höchstleistungen an und sorgen sehr schnell für tolle Ergebnisse. Für Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene geeignet.
Keiser-Zirkel-Training	Das neue Luftdruck-gesteuerte Trainingssystem in Ihrem ALFA Sports & Spa. Ein abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training in verschiedenen Schwierigkeitsstufen unter Anleitung von unseren Personal-Trainern. Für Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene geeignet.
Zumba	Zumba vereint effektives Cardio-Training und eine riesige Portion Spaß am Tanzen. Zu heißen Rhythmen werden Ausdauer, Balance & Koordination verbessert. Die Fettverbrennung wird ordentlich angeregt.
Pilates	In dieser Stunde gehen statische und dynamische Bewegungen fließend ineinander über. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt (insbesondere die tief liegende Bauchmuskulatur sowie die Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule) und gleichzeitig gedehnt. Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining steigert sich Ihre Konzentration auf Ihr Körperzentrum und Ihre Atmung wird in Einklang gebracht.
Rückengymnastik	Durch spezielle Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken und Bauch erzielen Sie eine Verbesserung Ihrer Körperhaltung und Rumpfstabilität. Beugen Sie damit Rückenproblemen vor.
Step Aerobic & Basic Step	Diese Einheit ist ein effizientes Herz-Kreislauf-Training mit Schrittkombinationen auf dem Step, bei dem der Po und die Oberschenkelmuskulatur intensiv trainiert werden. Mit der motivierenden Musik kombiniert macht es richtig Spaß und Ihre Koordination wird gleichzeitig verbessert. Für Leichtfortgeschrittene und Fortgeschrittene geeignet.
Yoga	Leichte, fließende Bewegungen, aktiv belebende Körperarbeit, sanfte Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie entspannende Momente der Ruhe fügen sich zu einem körperlichen Erlebnis. Besondere Aufmerksamkeit liegt beim Yoga auf der empfindsamen Körperwahrnehmung durch weiche Bewegungen, Atemrhythmus, Muskelkräftigung und Beweglichkeit.