



## Gymnastikplan

1220 Wien, Weingartenallee 22, Tel: 01/256 82 82

Gültig ab 25.09.2017

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG			
Zeit	LS*	Stunde	Saal	Zeit	LS*	Stunde	Saal	Zeit	LS*	Stunde	Saal	Zeit	LS*	Stunde	Saal
09:30	♥	CD Mix Workout 50 Min.	Saal 1	09:30	♥♥	Body Work "plus" Gymstick 75 Min.	Saal 1	08:00	♥	Vitaltraining 50 Min.	Saal 1	10:00	W	Yogalates 75 Min.	Saal 1
10:30	W	Gesunder Rücken 50 Min.	Saal 1	18:00	W	Pilates 75 Min.	Saal 1	09:30	W	Hatha Yoga 50 Min.	Saal 1	18:15	♥♥	Body Work 50 Min.	Saal 1
17:30	♥♥	Body Work 50 Min.	Saal 1					10:30	♥♥	Yin Yoga 50 Min.	Saal 1	19:15	♥♥	Step Medium 50 Min.	Saal 1
								18:15	♥♥	Kundalini Yoga 75 Min.	Saal 1				
FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG				INFORMATION			
Zeit	LS*	Stunde	Saal	Zeit	LS*	Stunde	Saal	Zeit	LS*	Stunde	Saal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestteilnehmer: 1 Person</li> <li>• Bitte zu jeder Stunde Bon, Sportschuhe und Handtuch mitbringen!</li> <li>• Trainervertretung jederzeit möglich!</li> <li>• Stundenänderungen jederzeit möglich!</li> <li>• An Feiertagen findet das Sonntagsprogramm statt!</li> </ul> <p><b>* Leistungsstufe (LS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ♥ - Für alle - auch für Einsteiger - geeignet</li> <li>• ♥♥ - Für mittleres und fortgeschrittenes Können</li> <li>• ♥♥♥ - Für fortgeschrittenes Können</li> <li>• W - Wellnessstunden</li> </ul> <p>Für Preisinformationen besuchen Sie bitte unsere <b>Preisliste!</b></p>			
09:30	♥	Step Basic 50 Min.	Saal 1	10:15	♥♥	Fatburning Medium 50 Min.	Saal 1	10:15	♥♥	Fatburning & Tone 75 Min.	Saal 1				
10:30	W	Pilates 50 Min.	Saal 1	11:15	W	Gesunder Rücken 50 Min.	Saal 1								
www.clubdanube.at				Wir bewegen ganz Wien!				www.clubdanube.at							

### **Kräftigungsstunden (ohne Choreographie)**

Body Work	Nach einem kurzen Aufwärmtraining wird der gesamte Körper sowohl mit als auch ohne Zusatzgeräte durchtrainiert. Keine Muskelgruppe kommt in dieser Einheit zu kurz!
Body Work "plus" Gymstick	Body Work Stunde mit Zusatzgerät Gymstick
Pilates	Das Pilatestraining basiert auf einer Sequenz von Übungen, die durch fließende Übergänge miteinander verbunden sind und speziell die Muskulatur der Körpermitte (Power House) ansprechen. Auf sanfte Art und Weise wird der Beckenboden und der Rumpf gekräftigt.
Gesunder Rücken	Durch schonende Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisierungsübungen wollen wir Rückenproblemen vorbeugen, um der Volkskrankheit Nr. 1 aktiv entgegenzuwirken. Jedem zu empfehlen, vor allem Personen, die sitzende Tätigkeiten ausüben.

### **HerzKreislauf und Kräftigung (ohne Choreographie)**

CD Mix Workout	Du willst Spaß, Abwechslung, Schweiß und Power? Hier bist du richtig! Dieses effektive Workout zeichnet sich durch abwechslungsreiche Cardio- & Kräftigungsübungen unter Einsatz diverser Zusatzgeräte und Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen aus! Just work it out!
Vitaltraining	Nach einem schonenden Herz- Kreislauftraining wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Koordination sowie Beweglichkeit und das Gleichgewicht gefördert.

### **HerzKreislauf (mit Choreographie)**

Fatburning Medium	Die ideale Fatburning Stunde Für Kunden mit höherem Anspruch. Je nach Leistungsstufe fügen wir mittelschwere bis schwere Schrittkombinationen zu einer aufregenden und anspruchsvolleren Choreographie zusammen! Schweißtreibend und kalorienverbrennend.
Step Medium	Die ideale Step Stunde für Kunden mit höherem Anspruch. In dieser Einheit fügen wir je nach Leistungsstufe mittelschwere- bis schwere Schritte zu einer aufregenden und anspruchsvolleren Choreographie zusammen!
Step Basic	Der ideale Einstieg für Step Anfänger bis leicht Geübte. In dieser Einheit arbeiten wir mit den erlernten Grundsritten und fügen sie zu einer einfachen Choreographie ohne Drehungen und Sprünge zusammen. Für alle geeignet!

### **HerzKreislauf und Kräftigung (mit Choreographie)**

Schritte werden zu einer einfachen bis anspruchsvolleren Choreographie zusammengefügt. Anschließend werden noch die wichtigsten Problemzonen gestrafft und gekräftigt!

### **Wellnessstunden**

Yin Yoga	Die yogische Variante des Faszientrainings. Im Yin Yoga praktizieren wir: . meditativ mit lang gehaltenen, sanften Dehnungen ohne Muskelanspannung . Übungen, die unser Binde-, Faszien- und Bindegewebe flexibel und stark machen . Übungen, die unsere Gelenke mobilisieren und unser Nervensystem stimulieren und beruhigen. Somit wirken die Übungen stark stressreduzierend und regenerierend.
Yogalates	Kombiniert Yoga und Pilatesübungen zu einem ausgewogenen Körpertraining, das Muskeln kräftigt und formt. Daraus resultiert eine Kräftigung des ganzen Bewegungsapparates, mehr Beweglichkeit und somit verbesserte Haltung.
Hatha Yoga	Beim Hatha Yoga soll der Körper gereinigt, von Blockaden befreit und harmonisiert werden. Jede Einheit beinhaltet Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen. Baut Stress ab und Energie auf.
Kundalini Yoga	Hier wird sowohl durch rhythmisch-dynamische, als auch durch ruhig fließende Übungen, durch gezielte Atemführung und Meditation ein Gefühl von Lebendigkeit und Bewusstsein herbeigeführt.