

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.30	Bauch Express 15 1	Bauch & Rücken 25 1	Bauch Express 15 1	Bauch Express 15 1	Bauch & Rücken 25 1		
07.50	Balance&Stretch 20 1		Balance & Stretch 20 1	Indoor Cycling 60 4			
			09.00 Kundalini Yoga 70 1				
10.15	Bauch&Rücken 25 1	10.00 Präventioskurs * 1			10.15 Bauch&Rücken 25 1	10.30 Lauftreff II 90 5	10.30 Bauch&Rücken 25 1
10.45	Wirbelsäule 55 1				10.45 Wirbelsäule 55 1	10.30 Bauch&Rücken 25 1	11.00 Body Pump 60 1
		11.30 Bauch&Rücken 25 1	11.30 Bauch&Rücken 25 1	11.30 Step Aerobic 55 1		11.00 Body Shape 60 1	12.10 Body Balance 60 1
12.00	Body Pump 60 1	12.00 Body Shape 55 1	12.00 Body Pump 60 1	12.30 Body Shape 55 1	12.00 Body Pump 60 1	12.00 Zumba 60 1	
13.00	Bauch Express 15 1	13.00 Bauch Express 15 1	13.10 Bauch Express 15 1		13.00 Bauch Express 15 1		
							14.30 Präventionskurs * 1
		16.40 Bauch Express 15 1		16.40 Bauch Express 15 1		16.30 Bauch&Rücken 25 1	16.30 Body Pump 60 1
17.40	Bauch Express 15 1	17.00 Wirbelsäule 50 1		17.00 Body Balance 55 1		17.00 Body Pump 60 1	
18.00	Zumba 60 1		17.30 Bauch&Rücken 25 1		17.30 Bauch&Rücken 25 1		17.40 Body Combat 60 1
18.00	Cycling I 60 4	18.00 Body Pump 60 1	18.00 Zumba 60 1	18.00 Body Pump 60 1	18.00 Power Yoga I 60 1		17.45 Cycling II 60 4
18.00	Kinesis™ Gym 25 2	19.15 Cycling I 60 4	18.30 Cycling I 60 4	18.30 Lauftreff III 90 5	18.30 Kinesis™ Gym 25 2		18.45 Bauch&Rücken 25 1
19.00	Cycling II 60 4	19.10 Body Art 60 1	19.00 Body Pump 60 1	19.10 Combat Fit Pro 60 1	19.10 Power Yoga II 70 1	19.00 Bauch&Rücken 25 1	19.15 Hatha Yoga 70 1
19.10	Combat Fit Start 60 1	20.15 Lauftreff I 45 5	19.30 Cycling II 60 4				
19.30	Laufreff II 90 5	20.15 PMR /Autogenes Training 60 1	20.10 Hatha Yoga 60 1	20.15 Bauch Express 15 1			
20.10	Bauch&Rücken 25 1	20.15 Bauch&Rücken 25 2		20.30 Balance & Stretch 20 1			
		20.40 Balance & Stretch 20 2					

Ort  
 1 Kursraum I  
 2 Kinesisraum  
 3 Aktivfläche  
 4 Cyclingraum  
 5 Outdoor  
 \* Präventionskurse §20 SGB V sind anmelde- und zuzahlungspflichtig.

ohne Vorkenntnisse  
 mit Grundkenntnissen  
 mit guten Kenntnissen  
 mit sehr guten Kenntnissen

### Kinderbetreuung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Feiertage
10.00-13.30 Uhr	---	10.00-13.30 Uhr	----	10.00-13.30 Uhr	10.00-15.00 Uhr	10.00-15.00 Uhr	keine Kinderbetreuung
---	16.30-20.00 Uhr	---	16.30-20.00 Uhr	---	---	---	

**Indoor Cycling** ist das bekannte Ausdauertraining auf stationären Rädern. Zu mitreißender Musik, führt der Instruktor Sie und das Team über eine abwechslungsreiche Strecke mit verschiedensten Hügeln, Ebenen bis hin zu Berggipfeln. Starten Sie zu einem euphorischen Höhenflug.

**Bodypump®** ist das original 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 schnell für Ergebnisse!

**Bodybalance®** ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das Ihnen ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zur Musik, ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

**Bodycombat®** ist ein kraftvolles Cardio-Workout, bei dem Sie sich völlig verausgaben können. Dieses hoch energetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Zu mitreißender Musik schlagen, boxen, treten und kicken Sie sich nach den Anweisungen des Instructors die Kalorien vom Leib und bringen Ihr Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

Kommen Sie joggend beim **Lauftreff** in Bewegung, stärken Ihr gesamtes Herz-Kreislaufsystem und genießen es unter freiem Himmel zu sein.

**Bauch & Rücken** und **Bauch Express** sind die Workouts welche Sie in kurzer Zeit Ihren Six-Pack einen großen Schritt näher bringen. Mit verschiedensten Übungen trainieren Sie für Ihren definierten Bauch bzw. eine starke Rumpf- und Rückenmuskulatur.

Nutzen Sie die **Wirbelsäulengymnastik** um ihren Rücken zu stärken und jeder kommenden Anstrengung gewachsen zu sein.

Eine abwechslungsreiche Mischung von Übungen unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu einer besseren Grundhaltung und starken Körpermitte. Beugen Sie Rückenschmerzen vor, lindern sie oder lassen diese verschwinden.

Nutzen Sie alle Vorteile des **Kinesis** Trainings. Lassen Sie sich an dieser Design Kraftstation in diese individuelle, flexible und moderne Trainingsmethode von Ihrem Instruktor einweisen und absolvieren ein effektives Ganzkörper-Workout. Mit diesen Kraftstationen trainieren Sie optimal für jedes sportlich Ziel: von allgemeinem Wohlbefinden über gezielten Muskelaufbau bis hin zu sportartenspezifischem Training. Dabei sind die Kinesis Kraftstationen ideal für Profis wie auch für Anfänger und ermöglichen ein bisher nicht erreichtes funktionelles Training.

**Zumba Fitness®** ist das rhythmische Samba und Salsa Workout. Angeregt durch feurige Musik und lateinamerikanischen Rhythmen kommen Sie in Bewegung. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert und Fettpolster verschwinden. Das Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

**Hatha Yoga** ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch spezielle Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Spüren Sie Kräfte, welche Sie durch alle Anstrengungen leiten und Sie ins Gleichgewicht bringen.

Erwecken Sie im **Kundalini Yoga** ihre Kundalini. Lassen Sie diese Chakren aufsteigen und spüren Sie den Einklang und die Vereinigung mit Alman. Lösen Sie sich von allen blockierenden Einflüssen und spüren Sie wie ihre Chakren gereinigt werden.

**Power Yoga** ist eine dynamische athletische Yogaform, die wir mit **Level 1** und **2** in zwei Leistungsstufen anbieten. In dieser Yoga-Art wird in einer festgelegten Reihenfolge, der Vinyasa, geübt. Diese wird durch die Ujjayi- Atmung die ganze Stunde hindurchunterstützt. Bandhas, Körperverschlüsse auf transversalen Ebenen (z.B. Mulabandha entspricht dem Beckenboden), werden zur Unterstützung und Rumpfstabilität

eingesetzt. Die dynamischen, fließenden und ästhetischen Übungen führen zu einem drahtigen, energievollen und gereinigten Körper sowie ruhigen Geist.

**BodyShape** und **BodyArt** sind die Workouts, welche Ihnen einen flachen Bauch, feste Oberschenkel, einen knackigen Po und einen gefestigten Oberkörper garantieren. Bringen Sie in 60 Minuten Ihren Körper mit funktionsgymnastischen Übungen in Form. Trainieren Sie mit Tubes, Thera-Bändern, Gymnastikbällen und freien Übungen für eine Straffung der Haut und eine höhere Fettverbrennung.

**Combat Fit** ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, wobei hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Die Übungen kommen aus verschiedenen Leistungssportarten und sind für ein breites Publikum angepasst worden. Untermalt wird der Kurs durch Hip Hop-, Dance- und Rockmusic von Anfang der 90er bis in die Gegenwart.

**Progressive Muskelrelaxation** Bei den Übungen werden systematisch und schrittweise verschiedene Muskelgruppen miteinbezogen, wobei es mit zunehmender Übung zu einem tieferen Entspannungseffekt kommt. Emotional kommt es begleitend zu angenehm erlebten Zuständen der Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentration und Erholung.

**Autogenes Training** ist eine autosuggestive Methodik zur Vitalisierung von Körper und Seele. Dabei wird das Körperempfinden verbessert und eine wesentliche Harmonisierung körperlicher und seelischer Funktionen erreicht. Regelmäßige Anwendung trägt deutlich zur Persönlichkeitsstabilisierung bei und hilft Alltagsprobleme souveräner zu verarbeiten.

Bei weiteren Fragen stehen Ihre Trainer und Kursinstructoren Ihnen gern zur Seite.

Ergänzende Informationen finden Sie auf [www.allsportone-berlin.de](http://www.allsportone-berlin.de) und auf [facebook.com/allsportone.berlin](https://facebook.com/allsportone.berlin)