




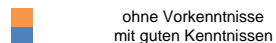


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 Power Yoga 55 2 1	08.30 Raja Yoga 85 2 1	08.30 Pilates 55 2 1	08.30 Raja Yoga 85 2 1	09.00 Bodybalance 55 1		
09.30 Pilates 55 2 1	10.00 Bodypump  55 1	09.30 Yoga Rücken 55 2 1	10.00 Bodypump  55 1	10.00 Pilates 55 2 1		10.00 Nordic Walking 85 2
	11.00 Bauch & Rücken 25 1		11.00 Bauch & Rücken 25 1		11.00 Outdooraktivität (siehe Aushang) 2	11.30 Step & Shape 85 1
17.40 Bauch Express 15 1	17.30 Wirbelsäule Express 25 1	17.40 Bauch Express 15 1	17.30 Wirbelsäule Express 25 1	17.30 Bodyshape 55 1		
18.00 Tae Bo 55 1	18.00 Nordic Walking * 85 2	18.00 Raja Yoga 85 2 1	18.00 BodyPump  55 1	18.30 Raja Yoga 85 2 1		18.00 Athletic Body 55 1
19.00 Bauch & Rücken 25 1	18.00 Bodypump  55 1		19.00 Laufftreff II 60 2			19.00 Laufftreff II * 60 2
19.30 Indoor -Cycling 60 1	19.00 Laufftreff I 45 2	19.30 Indoor-Cycling 60 1	19.05 Zumba 55 1			19.00 Indoor -Cycling 60 1
	19.00 Zumba 55 1					
	20.00 Bodybalance 55  1					

Ort

- 1 Kursraum
- 2 Outdoor
- 2/1 wetterabhängig als Outdoorkurs
- * offene Gruppe (ohne Kursleiter)



all sports one: Zeppelinstr. 136 / 14471 Potsdam
Tel.: 0331 979 199-00 Fax: 0331 979 199-09
Email: info@allsportsone-potsdam.de
http://www.facebook.com/AllSportsOne

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

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 Ebenen, Hügeln bis hin zu Berggipfeln.

Bodypump® ist das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Dabei trainieren Sie alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instruktor:innen und das Gewicht Ihrer Wahl spornen Sie zu Höchstleistungen an und sorgen für schnelle 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 zu Musik, ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

Bauch & Rücken ist das Workout, bei welchem Sie mit verschiedensten Übungen in kürzester Zeit für eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren.

Zumba Fitness® ist das rhythmische Samba und Salsa Workout. Angeregt durch feurige Musik und lateinamerikanische Rhythmen kommen Sie in Bewegung. Das Herzkreislaufsystem wird trainiert und Fettpolster verschwinden.

Power Yoga ist eine dynamische athletische Yogaform. Die dynamischen, fließenden und ästhetischen Übungen führen zu einem drahtigen, energievollen und gereinigten Körper sowie ruhigen Geist.

Raja Yoga ist einer der vier klassischen Wege des Yoga. Im Raja Yoga wird die stufenweise Entwicklung und Beherrschung des Geistes angestrebt. Raja Yoga ist auch unter den Bezeichnungen *Ashtanga Yoga* bekannt, wörtlich übersetzt „acht Glieder“.

Beim Kurs **Yoga Rücken** tauchen Sie noch intensiver in die rückbeugenden Yogaübungen ein. Es erwarten Sie Modifikationen zur Stärkung Ihres Rückens bis hin zu klassischen Positionen wie Kobra und Sphinx mit Fokus auf Ausrichtung, Geschmeidigkeit, axialer Länge, Atmung und rückengerechter Ausführung.

Bodyshape ist das Workout, welches Ihnen einen flachen Bauch, feste Oberschenkel, einen knackigen Po sowie einen gefestigten Oberkörper garantiert. Bringen Sie in 55 Minuten Ihren Körper mit funktionsgymnastischen Übungen in Form. Trainieren Sie mit Tubes, Gymnastikbällen und freien Übungen für eine Straffung der Haut und eine höhere Fettverbrennung.

Athletic Body 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.

Tae Bo verbindet die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic.

Step & Tone ist ein Training, bei dem Sie in nur einem Kurs Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren können. Step & Tone kombiniert Step Aerobic, Bodyshape sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird.

Lauftreff ist ein lockerer Zusammenschluss von Freizeitläufern. Der Lauftreff I eignet sich für die Anfänger, die keine bis wenig Erfahrungen im Laufen gesammelt haben. Beim Lauftreff II sind Läufer mit Vorkenntnissen angesprochen. Es wird dabei, im Verhältnis zum Lauftreff I, schneller und länger gelaufen.

Nutzen Sie den Kurs **Wirbelsäule Express** um in wenigen Minuten 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.

Bauch Express ist das Workout, welches Sie in kurzer Zeit Ihrem Six-Pack einen großen Schritt näher bringt.

Genießen Sie jeden Samstag eine unserer **Outdooraktivitäten**. Die jeweiligen Aktivitäten entnehmen Sie dem Eventplan.

Bei weiteren Fragen stehen Ihre Trainer und Kursinstruktor:innen Ihnen gern zur Seite.

Ergänzende Informationen finden Sie auf www.allsportsone-potsdam.de oder <http://www.facebook.com/AllSportsOne>