

Kursplan während der Umbauphase

gültig ab 16.08.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr  Cardio & Style Kati Gym 1		9.00 Uhr  Herz & Kraft Elke Gym 1	9.00 Uhr  Cardio & Style Kati Gym 1	8.00 Uhr  Pilates Silke Gym 1
		16.45 - 19.15 Uhr Kinderbetreuung  SUK Kita	16.45 - 19.15 Uhr Kinderbetreuung  SUK Kita	9.15 Uhr  Fit & Vital Kati Gym 1
				10.15 Uhr  Mobi & Stretch Kati Gym 1
17.00 Uhr  Vinyasa Yoga Katharina Gym 1	17.00 Uhr  Pilates Sonja Gym 2	17.00 Uhr  Aerobic & Step Kati Gym 1	17.00 Uhr  Faszio® Birgit Gym 1	16.00 Uhr  Jumping®* Oliver Gym 1 ZK 25,-
18.00 Uhr  Hot Iron System® Barbara Gym 1	17.00 Uhr  Intervall Birgit Gym 1	18.00 Uhr  Quality Workout Kati Gym 2	18.00 Uhr  Bodyfit Simone B. Gym 1	17.00 Uhr  Zumba® Sabine Gym 2
19.00 Uhr  DeepWork™ Oliver Gym 1	18.00 Uhr  Jumping®* Oliver Gym 1 ZK 25,-	18.00 Uhr  Pilates Gudrun Gym 1	19.00 Uhr  Athletik Training Gesa/ Lukas Outdoorhalle Wohnheim	17.00 Uhr  BBPR Corinna/ N.N. Gym 1
20.00-21.00  Tai Chi (Anfänger) Peter + Team Gym 1 SB 20,-	19.00 Uhr  Yoga (Anfänger) Astrid SUK	19.00 Uhr  STRONG by Zumba™ Oliver Gym 2	19.00 Uhr  Chi Yoga Simone B. Gym 1	18.00 Uhr  Step & Style wechselnde Trainer Gym 1
	20.15-21.30  Yoga (Mittelstufe) Astrid SUK	19.00 Uhr  DeepWork™ Anna-Christin Gym 1	20.00 Uhr  Hot Iron System® Barbara Gym 1	
		20.00 Uhr  Fatburner Step & Style Simone H. Gym 1		

ZK 25,- = zusätzlich zur ASC Mitgliedschaft ist eine 10er Karte zu erwerben

SB 20,- = zusätzlich zur ASC Mitgliedschaft ist ein monatl. Sonderbeitrag zu zahlen

Mitglieder des Fitnessstudios active sports center sind von den Zuzahlungen befreit

*Bitte melden Sie sich zu den **Jumping** Kursen an!
Eine Anmeldung ist ab dem Morgen des Vortages möglich.
Tel: 0551 - 383 46 41

-  Ausdauer
-  Ausdauer & Kraft
-  Choreografie
-  Body & Mind
-  Kraft

Änderungen und Ausfälle vorbehalten (16.08.2019)
Aktueller Download auf www.asc46.de

Die Kurse haben eine Dauer von 50 Minuten


active sports center

active sports center
August-Schütte-Platz 1 37085 Göttingen
0551-383 46 41 fitness@asc46.de


Liebe Mitglieder und Gäste,

während der Umbauphase findet ein Großteil unseres Kursangebots wie gewohnt statt. Beachtet jedoch, dass sich bei manchen Kursen die Halle geändert hat. Bei Fragen wendet euch gerne an unsere Trainer im active sports center oder an die Fachbereichsleitung Gymnastik des ASC46 Kati Ludwig unter Tel.: 0551 - 72696 oder kl@asc46.de


Bitte beachtet, dass das Kursangebot im Fachbereich Gymnastik erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen stattfindet!

 **Ausdauer:** Aerobe und anaerobe Ausdauerleistung wird gefordert und trainiert

 **Ausdauer & Kraft:** Ein Mix aus Ausdauertraining und Ganzkörperkräftigung

 **Choreografie:** Es werden leichte bis schwere Aerobic- und/ oder Tanzschritte kombiniert

 **Body & Mind:** Angebote für einen starken Körper, Geist und Seele

 **Kraft:** Ganzkörperkräftigung/ -straffung auch mit Kleingeräten

Mitzubringen sind: Saubere Hallenschuhe, ein Handtuch sowie ausreichend zu Trinken (bitte keine Glasflaschen)

Aerobic & Step

Diese beiden Kurse beinhalten ein aerobes Training, welches die Kondition und die Koordination verbessert und die Fettverbrennung ankurbelt. Es werden verschiedene Schritte zu einer Choreografie kombiniert. Je nach Stundenlevel wird die Choreografie tänzerischer und anspruchsvoller. LET'S MOVE!

Athletik Training

Ein Kurs für Sportler anderer Sparten und Teilnehmer mit einer guten bis sehr guten Grundfitness. Reaktions- und Schnellkrafttraining, viele Sprünge, funktionelle Bewegungsabläufe und hochintensives Intervalltraining prägen diesen Kurs.

BBPR

Bauch, Beine, Po, Rücken: Diese Bereiche werden mit vielfältigen Übungen intensiv gestrafft und gestärkt. Hierfür werden unterschiedliche Hilfsmittel und Kleingeräte verwendet.

Bodyfit

Ein abwechslungsreiches Ganzkörperfigurtraining unter Zuhilfenahme von Kleingeräten. Hier wird euch mächtig eingeheizt!

Cardio & Style / Step & Style

Ein raffinierter Mix aus Ausdauertraining und Ganzkörperkräftigung mit Step- bzw. Aerobic-elementen. Für Anfänger geeignet!

Chi Yoga

Hier werden die Methoden, Übungsformen und Hilfsmittel aus den Bereichen des Tai Chi und des Yogas mit modernem Training verbunden. Schwerpunkte: Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Mobilisation, Flexibilität und Entspannung.

deepWork™

Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWork™ dem Gesetz von Ying & Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Faszio®

DAS FASZIEN-TRAINING! Verklebungen im Bindegewebe, Verkürzungen in der Muskulatur, Verspannungen und Blockaden werden in diesem Kurs durch verschiedene Techniken verbessert und vermindert.

Fit & Vital / Herz & Kraft

Ein halbstündiges Ausdauertraining in Form einfacher Schrittkombinationen und anschließendem Figurtraining mit oder ohne Trainingsgeräte. Für Senioren geeignet! *Schritt-, Stand- und Bodenübungen, BPM bis 130*

Hot Iron System®

Langhanteltraining meets classic Group Fitness. Hier werden Trainingsgrundsätze und Trainingsprinzipien perfekt umgesetzt. Unterschiedliche Krafttrainingsformen mit System und Struktur sorgen für eine Körperfettreduktion sowie eine knackige Muskulatur!

Intervalltraining

Intervalle en masse - eine effektive Mischung aus Kraft- und Cardiotraining. Schwitzen garantiert!

Jumping®

Dieses Workout ist der absolute Kalorienkiller! Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Ausdauer und Tiefenmuskulatur. Es wird gesprungen was das Trampolin hergibt! (Es muss ein Trampolin reserviert werden)

Mobi & Stretch

Ein steifer, unbeweglicher Körper war gestern! In diesem Kurs starten wir mit einem sanften Durchmobilisieren aller großen Gelenke und der Wirbelsäule. Anschließend Dehnübungen verbessern zusätzlich die Beweglichkeit. Eine gelungene Mobilitätssteigerung durch dreidimensionale Bewegungsabläufe.

Pilates

Training der tiefen Bauchmuskulatur, des Beckenbodens sowie der stabilisierenden, tiefliegenden Rückenmuskulatur. Mit Pilates erreicht man u.a. eine Verbesserung der Bewegungsweite und des Körpergefühls bei gleichzeitiger Kräftigung des Rumpfes. Für Anfänger geeignet!

Quality Workout

Ein qualitativ angeleitetes und auf saubere Ausführung bedachtes Ganzkörpertraining mit und ohne Geräten. Ziel des Kurses ist eine Verbesserung der Körperhaltung, der Stabilität und der Beweglichkeit. Für Anfänger geeignet!

STRONG by Zumba™

Du bewegst dich gerne zu Musik und hast Spaß daran dich so richtig auszupowern? Dann ist STRONG by Zumba genau das Richtige für dich! Eine knackige Kombination aus Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie-Training. Dieses Workout ist nicht tanzorientiert, sondern vielmehr ein intensives Intervalltraining mit Schrittfolgen z.B. aus Burpees, Squats oder raschen Ausfallschritten. Und der Beat treibt dich dabei an deine Grenze... oder sogar darüber hinaus!

Tai Chi

Die Arbeit mit der Lebensenergie. Mit Hilfe der drei Mittel Bewegung/ Haltung, Atmung und Vorstellungskraft wird die Zirkulation der Lebensenergie angeregt. A = Anfänger / F = Fortgeschrittene, die bereits den Anfängerkurs durchlaufen haben

Vinyasa Yoga

Yoga im Flow. Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Atmung und Bewegung bewusst zu einem fließenden Erlebnis verbunden werden. Breathe, find your Balance and keep on moving!

Zumba®

Zumba® Fitness basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Mit Spaß und Partystimmung werden ordentlich Kalorien verbrannt.

BITTE BEACHTEN!

Ein Kurs unterteilt sich in Aufwärmphase, Ausdauer und/ oder Kräftigungsphase sowie einer Cool Down Phase. Jede Phase ist ein wichtiger Bestandteil der Stunde, daher bitten wir euch pünktlich zu erscheinen und den Raum nicht vor Kursende zu verlassen.