



Kursprogramm

ab Januar 2019

Änderungen vorbehalten



FEEL-GOOD-WORKOUT

am neuen CROSS TOWER

3 POWER TOWER Kurse pro Woche

Übungsanleitungen auf

www.pink-power-online.de/cross-tower/

GYM-Halle, Raum für Entspannung, CROSS TOWER ...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag Feiertag
8:30-9:30 Rückenfit GYM-Halle			8:30-9:30 Hatha Yoga Raum für Entspannung			10:00-11:00 Rückenfit GYM-Halle
9:30-10:30 Fitness-Workout- Ganzkörper-Kräftigung GYM-Halle	9:30-10:30 FT-Basic Functional Training GYM-Halle	9:30-10:30 Rückenfit GYM-Halle	9:30-10:30 POWER TOWER CROSS TOWER	9:00-10:00 SMS Spiral-Muskel-Stabilisation GYM-Halle	11:00-13:00 Squash- Jugend**	
10:30-11:30 Baby Yoga** yoga-tutgut.de	10:30-11:30 Pilates GYM-Halle		9:30-10:30 Pilates Raum für Entspannung	10:00-11:00 Cycling* GYM-Halle	Einsteiger ab 12 Uhr sportinselstuttg- art.de/ jugendtraining/	11:00-12:00 Surprise GYM-Halle
	11:10-12:10 Baby Yoga** yoga-tutgut.de		10:30-12:00 Chinese Fitness Dance** chinesedance.de			
18:15-19:30 Vinyasa Yoga Raum für Entspannung	17:00-18:30 & 18:00-19:30 Kletterschule* für Kinder ab 7 Jahren Anmeldung im Pink Power	17:50-19:20 Hatha Yoga** thaiyoga-massage.com	17:30-18:30 Yoga** in der Schwangerschaft yoga-tutgut.de		16:15-17:00 POWER TOWER CROSS TOWER	
18:30-19:30 Fatburner Step GYM-Halle	18:00-19:00 Mobility Skills GYM-Halle	18:00-19:00 ZUMBA* GYM-Halle	18:30-19:30 FT-Basic Functional Training I GYM-Halle			
18:45-19:30 POWER TOWER CROSS TOWER	18:00-19:15-20:30 Yoga ab 22.1.19 Raum für Entspannung	19:30-21:00 Ganzheitl. Yoga** thaiyoga-massage.com	18:45-20:00 Power Yoga** yoga-tutgut.de	17:30-18:30 Pilates Raum für Entspannung		
19:30-20:30 Push + Press GYM-Halle	19:00-20:00 EVO MOV GYM-Halle	19:00-20:00 Athletic Training GYM-Halle	18:45-19:30 POWER TOWER CROSS TOWER	18:45-20:00 FT-intensive Functional Training I GYM-Halle		
19:45-21:15 Yoga** Bewusstsein, Bewegung, Atmung yoga-und-gesang.de	19:00-20:00 Squash Crashkurs* pink-power-online.de/ squash-kurse/	20:00-21:00 Cycling* GYM-Halle	19:30-20:30 Rückenfit GYM-Halle	20:00-21:00 Cycling* GYM-Halle		

* Kursteilnahme bitte im Pink Power Tel. 07031-272031 anmelden ** Kurse externer Trainer/innen, bitte direkt dort anmelden.

Für Kinder und Jugendliche: Kindergeburtstage, Ferienfreizeiten: pink-power-online.de/kids-jugend/

Für Firmen, Gruppen und Vereine: Weihnachtsfeiern, Sporttage, Gesundheitsförderung - www.pink-power-online.de/firmen-gruppen/

Schnupperklettern: Jeden 1. Donnerstag im Monat | **Kletterkurse zu den DAV Scheinen TOPROPE UND VORSTIEG:** www.pink-power-online.de/kletterkurse/

Raumvermietung für Trainer/in, Vereine, Gruppen, Physiotherapeuten: www.pink-power-online.de/raumvermietung/

POWER TOWER Kurs Kurzes, intensives WORKOUT in einer kleinen Gruppe rund um den CROSS TOWER.

Ziel ist die Steigerung von Kraft, Kraft-Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Balance. Die Bewegungsabläufe werden erlernt um auch im täglichen Leben leistungsstark zu sein und alle Aufgaben mit Kraft und Körperspannung anzugehen.

Übungen auch online: www.pink-power-online.de/cross-tower/



Montag: 18:45-19:30 Uhr

Donnerstag: 9:30-10:30 und 18:45-19:30 Uhr

Samstag: 16:15-17:00 Uhr

Athletic Training Grundlagen schaffen für Alltag und Sport. Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination vor allem im Rumpf-, Schulter- und Hüftbereich durch spezielle Übungen. Es werden Bewegungen trainiert keine einzelnen Körperteile.

Blackroll® integriert in Mobility Kurse

Mit der Blackroll® Eigenmassage wird Druck auf das Bindegewebe ausgeübt, was rein mechanisch zu einem Flüssigkeitsaustausch in den Faszien führt. Dieser Austausch regt den Stoffwechsel an und verbessert die Versorgung im Gewebe. Verspannungen und Verklebungen können sich verringern, die Regenerationszeit verkürzt sich und die Leistungsfähigkeit steigt. Die Eigenmassage kann sogar schmerzlindernd wirken und vor Verletzungen schützen. Tom oder Sandra

Cycling Motivierendes Ausdauertraining sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch bei gleichzeitiger Straffung von Oberschenkeln und Po. Mit einer Mischung aus intensiven Ausdauerintervallen und Entspannung erreichen Sie neue Höhen für Ihre Fahrradsaison.

EVO MOV basiert auf angeborenen Fertigkeiten - Kraft, Stabilität, Schnelligkeit, Dynamik sowie komplexe funktionellen Bewegungsabläufe (z.B. Animal Moves). Es werden Bewegungen in Muskelketten unter Körperspannung trainiert. Wir empfehlen auch an Mobility Skills regelmäßig teilzunehmen, um Schritt für Schritt zu einem stabilen und durchtrainierten Körper zu gelangen. Tom

Fatburner Step Einfach und methodisch klar aufgebaute Schrittkombinationen mit dem Step bilden das Grundgerüst für ein effektives Herz-Kreislauftraining. Die integrierten Stabilitäts- und Kräftigungsübungen vervollständigen das abwechslungsreiche Figurtraining. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit innerhalb der vorgegebenen Übungen individuell und seinem Leistungsstand entsprechend zu arbeiten. Sandra

Fitness-Workout-Ganzkörper-Kräftigung

Ein 15-20minütiges Ausdauertraining mit einfachen Schritten (keine Choreographie) aktiviert und verbessert das Herz-Kreislauf und das Atmungssystem. Anschließend sorgen Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräte für eine verbesserte Haltung, für mehr Kraft und Stabilität und für eine Straffung des ganzen Körpers. Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Entspannung bilden den Abschluss der Stunde. Die Leistungs- und Entspannungsfähigkeit des gesamten Körpers wird verbessert. Johanna

FT - Functional Training Basic beinhaltet v.a. Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Das erfordert vom Übenden eine gewisse Anspannung der tiefen Muskulatur zur Stabilisation des Körpers in den verschiedenen Raumebenen, wie sie auch im Alltag relevant ist. Das Basic Training schafft die Voraussetzungen für eine perfekte Technik, trainiert Bewegungen und auch Bewegungsabläufe. Das führt langfristig zu einem harmonischen und ausgewogenen Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit. Johanna oder Claudia

FT - Functional Training intensive Das intensive Training baut auf Functional Training Basic auf und schult zusätzlich alltagsrelevante Schnelligkeit und Koordination. Die Ansteuerung der Tiefenmuskulatur, ausreichende Stützkraft und Grundlagenausdauer werden vorausgesetzt. Die Bewegungsoökonomie wird verbessert und der Körper wird ganzheitlich betrachtet leistungsfähiger. Sandra

Hatha Yoga Die Basis dieses Kurses ist die Tradition des klassischen Hatha Yoga, bei dem Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen im Mittelpunkt stehen. Durch die sogenannten Asanas (Körperhaltungen) werden Kraft und Flexibilität aufgebaut; Pranayama (Atemlehre) schult die Atmung und beruhigt die Emotionen. Die Übungen tragen insgesamt zur mentalen und körperlichen Fitness und zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude bei. Christel

Mobility Skills erweckt unsere Grundfertigkeiten - Beweglichkeit (Mobilisation, Dehnen und Einsatz der BlackRoll), Geschicklichkeit, Akrobatik, Koordination und Gleichgewicht zu neuem Leben. Ganz nebenbei bekommen wir gratis ein Gehirntraining mitgeliefert. Dieser Kurs bildet die Grundlage für EVO MOV. Tom

Pilates basiert auf dem Wechselspiel von Dehnung und Kräftigung der Muskulatur unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen. Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität verbessert sowie Geist und Körper harmonisiert. Christel oder Michela

Push & Press ist in komplettes Ganzkörpertraining mit Langhanteln und variablen Gewichten. Sandra

Rückenfit Effektives Muskeltraining für den ganzen Körper, das spezielle Elemente der Wirbelsäulengymnastik enthält, bewirkt die Erhaltung und Verbesserung der Stützmuskulatur der Wirbelsäule. Johanna (lizenzierte Rückenschulleiterin)

Spiralmuskelstabilisation (SMS)

nach Dr. Smisek, Prag
SMS steht für Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule. Durch Übungen nach einem anatomisch-funktionell begründeten Bewegungs- und Therapiekonzept, werden durch aktives Üben mit einem elastischen Seil Übungen ausgeführt, um dabei den Bewegungsapparat systematisch zu stabilisieren und gleichzeitig auch wieder beweglich zu machen. Das Ziel dabei ist die Deformation der Wirbelsäule und die Überbelastung der Gelenke zu vermeiden. Das Training besteht aus sehr effektiven und leicht erlernbaren Übungen und ist für jede Altersgruppe geeignet. Karina

Surprise siehe Aushang

Vinyasa Yoga Mit Yoga verbindest du Bewegung und Atmung und entwickelst so eine Balance aus Kraft und Beweglichkeit, die ein gutes Gefühl entstehen lässt. Auch dein Kopf hat hier mal Pause vom Alltag. Ich praktiziere Yoga auf eine Art und Weise, die jedem Teilnehmer und seinem Körpergefühl gerecht wird. Jeder Teilnehmer wird für sich in jeder Stunde sein Optimum finden und von Stunde zu Stunde mehr Körperbewußtsein und Achtsamkeit entwickeln. Jutta

ZUMBA® ist fun and easy to do! Groß, Klein, Jung, Alt, jeder kann Zumba®, unabhängig von tänzerischer Begabung. Wenige Grundschritte werden mit Tanz- und Fitnesselementen zu einem einzigartigen Erlebnis kombiniert. Patricia