



BODYSTYLE
SPORTS-CLUB

GRUPPENFITNESS KURSPLAN GÜLTIG AB 02. Mai 2023

MONTAG

09:15 Uhr
Bodystyling

10:15 Uhr
Spinning

10:15 Uhr
Yoga

17:00 Uhr
Cx-Core
45 Minuten

18:00 Uhr
Body Pump

18:00 Uhr
Spinning

19:00 Uhr
Pilates



DIENSTAG

09:15 Uhr
Rücken-
fitness

10:15 Uhr
Pilates

17:30 Uhr
Spinning

17:30 Uhr
Bodystyling

18:30 Uhr
Yoga

MITTWOCH

09:30 Uhr
Dance

10:30 Uhr
Body Balance

18:00 Uhr
Faszien-
Pilates

19:00 Uhr
Body Pump

19:00 Uhr
Spinning

DONNERSTAG

09:30 Uhr
Pilates

10:00 Uhr
FunXtion

10:30 Uhr
Spinning

17:15 Uhr
FunXtion

17:30 Uhr
Rücken-
fitness

18:30 Uhr
Cx-Core
30 Minuten

19:10 Uhr
Spinning

FREITAG

09:00 Uhr
BBP

10:00 Uhr
Step Choreo

11:00 Uhr
Rücken-
fitness

17:00 Uhr
FunXtion

17:30 Uhr
Body Balance

SAMSTAG

09:15 Uhr
Pilates



10:15 Uhr
FunXtion

10:15 Uhr
Spinning

11:30 Uhr
Body Pump

SONNTAG

9:45 Uhr
FunXtion

10:15 Uhr
Spinning

10:30 Uhr
Bodystyling

11:30 Uhr
Body Balance

Alle grün markierten Kurse werden nach §20 von ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.

Bei Fragen wenden Sie sich an:
kdamde@bodystyle-trier.de

FunXtion

Hier trainierst du deine Core-Stabilität, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Du arbeitest überwiegend mit deinem eigenen Körpergewicht, freien Gewichten und Kleingeräten.

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.: 06:00 – 22:00 Uhr

Di., Do.: 08:30 – 22:00 Uhr

Sa., So.: 09:00 – 19:00 Uhr

Feiertags: siehe Aushang

Bodystyle Sports-Club

Metternichstraße 39

54292 Trier

Tel.: 0651 460260

info@bodystyle-trier.de

www.bodystyle-trier.com

YOGA

Im Mittelpunkt steht hierbei das Erreichen eines Zustands der inneren Ausgeglichenheit. Das Ziel ist die Lösung von Belastung, um dadurch Gelassenheit sowie innere Ruhe und letztlich Stabilität und Kraft zu entwickeln.

PILATES

Diese Trainingsmethode nach dem Erfinder und Entwickler Josef Pilates benannt, zielt mit Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, die Muskulatur zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein starkes Zentrum (Powerhouse) aufzubauen.

BODY BALANCE

Dies ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Am Ende wirst du entspannter und ausgeglichener die Stunde verlassen und dabei deinen Körper gestärkt haben.

BODYSTYLING

Gezielte Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur mit oder ohne Hilfsmittel. Ziel ist eine Steigerung der Kraft und Spannung in den Muskeln, was zu einer Straffung des Gewebes beitragen wird.

FAZIENPILATES

Dies stellt eine Erweiterung des Pilates-Trainings durch spezifische Dehn- und Bounce-Übungen dar. Hierbei werden Verklebungen gelöst und Faszien geschmeidig gehalten.

CX-CORE

Das aus dem Profisport inspirierte Training ist optimal für eine starke Körpermitte (Core). Dieses Workout aktiviert die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer der Rumpfmuskulatur. Es gibt 30 Minuten und 45 Minuten Formate.

BBP

Systematisches Workout zur Straffung der Körperzonen: Bauch, Beine und Po.

DANCE

Ausdauertraining mit Spaß und motivierender Playlist. Die Schritte und Drehungen werden für jede Stunde neu, einfach und fließend zur Musik aufgebaut.

STEP CHOREO

Hier werden tänzerisch Schrittkombinationen einstudiert, die die Ausdauer und die Koordination verbessern. primär wird die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainiert.

RÜCKENFITNESS

Durch gezielte Übungen wird die Haltemuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Als Ausklang der Stunde werden Dehnübungen oder Entspannungstechniken angewandt.

BODY PUMP

Energiegeladenes und unkompliziertes Workout für den ganzen Körper. Hier wird die Kraftausdauer mit einer Langhantelstange und angepassten Gewichten in jeder Muskelpartie ausgewogen und intensiv trainiert.

SPINNING

Dies ist ein Indoor-Radtraining in der Gruppe, bei dem Ihr die Intensität selbst kontrolliert. Es verbessert die Ausdauer mit einer Mischung aus Bergsteigen, Sprints und flachen Ebenen. Wir bieten Euch Trainingseinheiten von 45 Minuten oder 60 Minuten.