

Kursprogramm ab 1. Juni 2018 (Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

morgens

BodyFIT 09.15 - 10.00	RückenFIT 09.00 - 10.00	RückenFIT 09.15 - 10.00	PILATES 08.15 - 9.00	RückenFIT 09.15 - 10.15	Bodyworkout 09.30 - 10.30	Spinning ** 09.15 - 10.00
++ Reha Sport 10.15 - 11.00	Yoga 10.05 - 11.30	Power PILATES 10.05 - 10.50	ZUMBA 09.00 - 10.00	Spinning ** 09.15 - 10.00	ZUMBA 10.40 - 11.40	Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch 08.00 - 17.30
Aqua FIT 10.15 - 11.00	Aqua FIT 10.15 - 11.00	Aqua FIT 11.00 - 11.45	Aqua Spezial 10.15 - 11.00	BodyFIT 10.20 - 11.05	Aqua FIT 10.45 - 11.30	
++ Aqua Reha Sport 12.00 - 12.45	Spinning ** 10.15 - 11.00	++ Reha Sport 11.00 - 11.45	++ Aqua Reha Sport 12.00 - 12.45	++ Aqua Reha Sport 12.00 - 12.45	Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch 11.45 - 15.30	

Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch 11.15 - 17.45	Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch 11.45 - 17.00	Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch 12.00 - 17.00	Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch 10.15 - 18.00	Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch 13.00 - 15.15
--	--	--	--	--

abends

RückenFIT 18.00 - 19.00	++ Reha Sport 17.15 - 18.00	++ Reha Sport 17.15 - 18.00	Iron System 18.20 - 19.15	deep Work 17.00 - 18.00
Beach Workout 19.05 - 19.55	Step * 18.15 - 19.15	SIXpack/Claudia 18.00 - 18.15	Spinning ** 18.30 - 19.15	ZUMBA 18.15 - 19.15
Spinning ** 19.05 - 19.50	++ Aqua Reha Sport 18.15 - 19.00	TABATA 18.20 - 19.05	Aqua POWER Anja 18.30 - 19.15	Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch 19.30 - 21.30
ZUMBA 20.00 - 21.00	Fighting Shape 19.20 - 20.20	Yoga 19.10 - 20.40	Faszien PILATES 19.30 - 20.15	
Wünsch Dir was ! 21.05 - 22.30	Wünsch Dir was! 20.30 - 21.30	Wünsch Dir was! 20.50 - 21.30	Wünsch Dir was! 20.20 - 21.30	

Öffnungszeiten

Mo, 09.00 - 23.00
 Di, Do 07.30 - 22.00
 Mi, Fr 09.00 - 22.00
 Sa, 08.00 - 16.00
 So 08.00 - 18.00

Feiertag laut Aushang



Bürgerplatz 18
 85748 Garching
 089 / 37 411 700

Info@lavida-garching.de
 www.lavida-garching.de

Fairplay im Kursbereich

- Bitte Pünktlich zum Kursbeginn erscheinen.
- Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir darum ein Trainingshandtuch zu benutzen.
- Wir empfehlen geeignetes Schuhwerk, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

* Kurse für Fortgeschrittene
 ** begrenzte Teilnehmerzahl

*** nur mit H7 Gurt (Leihgurte an der Rezi)

++ mit ärztlicher Verordnung

Virtuelle Stunden

Choreographie

Step *

Hier werden die nun schon geläufigen Grundschrirte auf dem Step sehr viel schneller kombiniert und variiert.

ZUMBA

Ein Herz-Kreislauftraining zu mitreißender Latino-Rhythmen! Ein Tanz-Fitness-Programm für jedes Alter, das einfach nur Spaß und gute Laune macht: Joint the Party!

++ Reha Sport

Ärztlich verschriebene Stunden. Teilnahme nur mit Krankenkassenverordnung möglich.

Virtuelle Stunde

High Intensity Training für den Bauch/Po

Wünsch Dir was! Gruppenfitness auf Wunsch

hier kann man aus 4000 Kursen frei wählen.

Aqua – Kurse

Aqua FIT

In dieser Std. steht das Herz-Kreislauf-Training im Vordergrund. Verschiedene Ausdauerbewegungen werden aneinandergereiht und verbessern gleichzeitig das Koordinationsvermögen.

Aqua Spezial

Hier dreht sich alles um die optimale Nutzung des Wasserwiderstands, um die Muskulatur effektiv zu kräftigen. Zur Erhöhung der Übungsintensität werden verschiedene Hilfsmittel benutzt.

Aqua POWER

Eine Verbindung von Ausdauer- und Kräftigungsteilen, z.B. in Form eines Intervalltrainings oder Zirkels. Dieser Kurs kann jeder nach Level der Teilnehmer variabel gestaltet werden.

Body + Mind

PILATES/Faszien PILATES/ Power PILATES

Ein äußerst effektives und bewusstes Körpertraining nach Joseph Pilates, das auf sanfte Weise Kraft und innere Stärke konzentriert! Über fließende Atmung wird die Tiefenmuskulatur stimuliert und kontrolliert. Ein Workout der 'etwas anderen Art', das den Körper neu formt.

Yoga

Hier wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation hergestellt. Über die Steigerung der Beweglichkeit und die Verbesserung der Atmung wird ein ganz neues Körpergefühl erreicht.

Spinning / Spinning H7

SPINNING H7 Bluetooth

Spinning ist ein fundiertes Trainingsprogramm, einerseits mit radsportspezifischen und andererseits mit vielen ergänzenden Trainingsmethoden, das Körper und Geist einschließt. Die Anleitung erfolgt von einem ausgebildeten Spinning-Instruktor, der für eine ausgewogene und leistungssteigernde Trainingseinheit sorgt - jedes Mal neu und nie langweilig. Für herausragende Trainingsergebnisse - für jeden Leistungsstand geeignet - auch für Einsteiger.

Functional Training

deep Work

Aus 5 Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt DeepWork dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Nach einer DeepWork Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft!

TABATA

Tabata ist in den 1990er-Jahren von dem japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata entwickelt worden, der am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio arbeitete. Von einer bestimmten Übung werden acht Intervalle von je 20 Sekunden absolviert. Dazwischen gibt es Pausen von stets zehn Sekunden. Um welche Übung es sich handelt, kann der Athlet je nach Trainingsziel auswählen

Fighting Shape

Boxen bietet einen Ausgleich speziell für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit und ist zweifelsohne so effektiv, wie kaum ein anderes Training. Kraft, Kondition, Ausdauer und Beweglichkeit. Hier kann man den Alltagsdruck, den Bewegungsmangel und den allgegenwärtigen Stress kompensieren. Oder einfach bei diesem abwechslungsreichen Workout Kalorien verbrennen.

Workout

RückenFIT

Der beste Weg zu einem gesunden Rücken! Das optimale Training zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt, Verspannungen gelöst und Haltungsschwächen korrigiert.

BodyFIT / Bodyworkout / Beach Workout

Nach einem einfachen Aufwärm- und Herzkreislauftraining trainieren wir alle großen Muskelgruppen inkl. Rücken. Ziel dieser Stunde ist die Festigung, Straffung und Kräftigung des ganzen Körpers.

Iron System

Langhanteltraining, die Muskulatur wird gestrafft und der Körper definiert.

SIXpack

Spezielles Workout für die Bauchmuskeln.