

Montag

K1

K2

TF/K3

09.30 - 10.25
strong 4 body

17.30 - 18.25
RÜCKEN FIT
A-F

17.30 - 18.00
TRX-RIP

18.30 - 19.25
BBP
A-F

18.30 - 19.25
FITBOXE H
M-F

18.00 - 18.20
TRX
Resistance Training

19.30 - 20.25
STEP AEROBIC
A-F

19.30 - 20.25
strong 4 body

20.30 - 21.25
YOGA
Hatha
Vinyasa

Dienstag

K1

K2

TF/K3

09.30 - 10.25
FIT IN DEN TAG
A-F

18.15 - 18.25
KILLERBAUCH

18.30 - 19.25
ZUMBA
fitness

18.30 - 19.25
strong 4 body
"Spezial"

19.30 - 20.25
PILATES
A-F

19.30 - 20.25
STOTT PILATES

20.00 - 20.30
shortsport

Mittwoch

K1

K2

TF/K3

09.30 - 10.25
STOTT PILATES

10.30 - 11.25
INDOOR CYCLING
A-F

18.00 - 19.00
RÜCKEN FIT
A-F

18.15 - 18.25
KILLERBAUCH

19.15 - 19.30
BLACKROLL

18.30 - 19.25
strong 4 body

19.45 - 20.25
deep WORK

19.30 - 20.25
INDOOR CYCLING
A-F

20.30 - 21.30
Yin Yoga

Donnerstag

K1

K2

TF/K3

09.30 - 10.25
FIT IN DEN TAG
A-F

18.00 - 18.55
YOGA
Hatha Flow

18.00 - 18.20
TRX
Resistance Training

18.30 - 19.30
FITBOXE H
A-M

19.30 - 20.25
BBP
A-F

19.35-20.10
Functional FIT

20.15-20.30
FLEXIBILITY

20.50 - 21.05
SAUNA SPECIAL

Freitag

K1

K2

TF/K3

09.30 - 10.25
ZUMBA
fitness

10.30 - 11.45
YOGA
Hatha
Vinyasa

16.30 - 17.25
strong 4 body

17.30 - 18.25
INDOOR CYCLING
A-F

18.00 - 18.55
RÜCKEN FIT
A-F

Samstag

K1

K2

TF/K3

16.15 - 16.25
KILLERBAUCH

16.30 - 17.30
strong 4 body

Sonntag

K1

K2

TF/K3

10.30 - 11.25
BBP
A-F

11.30 - 12.30
INDOOR CYCLING
A-F



Aerobbi's
natürlich, sportlich!

Josephstr. 44, 04177 Leipzig
Zugang über Karl-Heine-Str. 48, 04229 Leipzig

Telefon: 0341-1248530
www.aerobbi.de
info@aerobbi.de



www.facebook.de/aerobbi

Öffnungszeiten:

Montag	9.00 - 23.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	7.30 - 13.00 / 15.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch, Freitag	9.00 - 22.30 Uhr
Samstag	15.00 - 20.00 Uhr
Sonntag	10.00 - 20.00 Uhr

Kinderbetreuung: Mo, Mi und Fr von 09.15 - 12.15

Kursplan gültig ab 02.01.2018

Body & Mind

Functional Fitness

Erläuterung zu den Kursen

Functional Fitness

(... trainiert deinen Körper gezielt in Muskelketten, um leistungsfähiger im Alltag zu sein. Dieser moderne Trainingsansatz fördert Kraft, Beweglichkeit und Koordination in einem Trainingssystem)

ADVENTURE HOUR: (A-F)

Besonders abwechslungsreiches Stationenprogramm mit visueller Animation.
Ideal zur Vorbereitung auf den Wintersport oder für die Sommerfigur. Kalorienkiller!

deepWORK™/ Deep X (F)

deepWORK - athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!
Unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Wer es noch intensiver möchte geht zum DeepX und erlebt 45min voller Energie!

Functional FIT: (M-F)

Beim schweißtreibenden Functional FIT werden komplexe Muskelgruppen beansprucht. Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsformen werden ganze Muskelketten gekräftigt. Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden auch Zusatzgeräte zur effektiveren Gestaltung deines Trainings eingesetzt.

Vorher selbstständig Aufwärmen (8-10min)!

Vorher in die Teilnehmerliste eintragen! (Max. 10 Teilnehmer)

TRX - Suspension Training: (M-F)

Ursprünglich bei den Navy SEALs angewandt, trainieren die speziellen Körpergewichtsübungen gleichzeitig Stärke, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rumpfstabilität. **Vorher in die Teilnehmerliste eintragen!**

TRX - RIP Training (M-F)

Dieses Training ist eine einzigartige Kombination aus Rumpfstabilität, Körperkontrolle, Kraft-, Beweglichkeits-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining. **Vorher in die Teilnehmerliste eintragen!**

Body & Mind

BLACKROLL (A-F)

Mit wenig Aufwand kann mit Hilfe der BLACKROLL® deutlich die Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur verbessert werden. Regelmäßiges Training regeneriert die Muskeln und sorgt für eine dauerhafte Lösung von Verspannungen und eine höhere Leistung der Muskeln. (eigene Rolle wird benötigt)

FLEXIBILITY: (A-F)

Körperübungen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit.

Mental Balance: (A-F)

Ausgiebiges Stretching mit Elementen aus dem Yoga und Pilates. Ideal um nach dem Training zu entspannen oder von einem stressigen Arbeitstag abzuschalten.

SAUNA SPECIAL:

15min Eventaufguss in der Finnensauna – dabei geht es heiß her.

PILATES: (A-F)

Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Schulung von Körper und Geist.

YOGA: (A-F)

Alte indische Kunst der Meditation in Bewegung, die Kraft, Beweglichkeit und Balance gleichermaßen fördert.

Bevorzugt Hatha Yoga oder Vinyasa Flow.

Erläuterung zu den Kursen

Ideal für OwnZone-Training und Training mit der POLAR Team-App

INDOOR-CYCLING: (A-F)

Pulskontrolliertes Radfahren in der Gruppe. Egal ob Du Deinen Fettstoffwechsel oder Deine Kondition trainieren möchtest, die Pulsuhr hilft Dir dabei zielgerichtet zu trainieren. Pulsuhren können im Service geliehen werden!

(STEP-) AEROBIC: (Mo A-F, Fr M-F)

Choreographisches Herz-Kreislauf-Training mit einer individuell höhenverstellbaren Plattform. Durch den Step soll eine erhöhte Wirkung auf die Muskulatur von Beinen und Po erreicht werden.

Die Klassiker

BBP (= Bauch Beine Po) (A-F)

Gezieltes Training zur Kräftigung der Problemzonen. Der speziell entwickelte Ballooning-Ball dient insbesondere dem Training Deiner Tiefenmuskulatur und der Stabilisation der Körpermitte

KILLERBAUCH: (A-F)

Spezielles Training zur gezielten Kräftigung der Bauchmuskulatur. Bitte vorher erwärmen!

strongbody4you: (A-F; Spezial: M-F)

Kraftausdauerprogramm und Muskelstraffungstraining mit Langhanteln in der Gruppe. Einfache Übungsabfolgen zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates. Definiert und festigt die gesamte Muskulatur.

shortsport®: (A-F)

Motivierender Kraftzirkel/Ausdauerzirkel auf der Trainingsfläche unter fachlicher Anleitung. Max. Erfolg in minimalem Zeitaufwand wird garantiert!

RÜCKEN FIT: (A-F)

Präventives Training zur Kräftigung und Mobilisation der wirbelsäulenstärkenden Muskulatur. Ziel ist die Aufrichtung der Körperhaltung, die Reduzierung von Rückenschmerzen und der Abbau von muskulären Dysbalancen.

Als zusätzliche Hilfsmittel zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur wird die Flexibar verwendet.

FITBOXE/Fit for Fight: (Mo M-F, Do A-F)

Gruppenfitnessprogramm am Bag mit einfachen Kampfsportelementen. Fördert besonders den Stressabbau und lässt überflüssige Kalorien schmelzen. Los geht's!

FIT IN DEN TAG: (A-F)

Ein abwechslungsreicher Workout-Mix. Damit startet Dein gesamter Körper fit in den Tag.

ZUMBA (A-F)

Dieses Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba muss Du nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

A = Anfänger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschritten