

KURSPLAN FITNESSCENTER *Gipfelsturm*

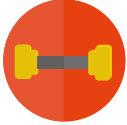






course schedule fitnesscenter gipfelsturm

für AQUA DOME Hotelgäste
for AQUA DOME hotel guests

Nutzung des Fitnesscenters *Gipfelsturm* ab 15 Jahren in Sportbekleidung und -schuhen.
Use of the fitness center from the age of 15 with sportswear and -shoes.
Kurse finden ab zwei Teilnehmern statt.
Minimum two participants for courses.

AQUA
DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

MONTAG Monday	DIENSTAG Tuesday	MITTWOCH Wednesday	DONNERSTAG Thursday	FREITAG Friday	SAMSTAG Saturday	SONNTAG Sunday
Functional Training 9.00 - 9.50 Uhr	Indoor Cycling 9.00 - 9.50 Uhr	Yoga Morning Flow 08.30 - 10.00 Uhr	High Intensity Interval Training 9.00 - 9.30 Uhr	Stabilität & Balance 9.00 - 9.50 Uhr	Sonnengröße 9.00 Uhr - 9.30 Uhr	
Fit für die Piste 11.00 - 11.30 Uhr	Faszientraining 11.00 - 11.30 Uhr	Aqua Fitness 11.00 - 11.30 Uhr	Stretching 11.00 - 11.30 Uhr	Aqua Yoga 11.00 - 11.30 Uhr	Mentaltraining 11.00 - 11.30 Uhr	Faszientraining 11.00 - 11.30 Uhr
Aqua Fitness 14.30 - 15.00 Uhr	Mentaltraining 14.30 - 15.00 Uhr	Core Workout 14.30 - 15.00 Uhr	Mentaltraining 14.30 - 15.00 Uhr	Rumpfstabilisation 14.30 - 15.00 Uhr	Faszientraining 14.30 - 15.00 Uhr	Aqua Fitness 14.30 - 15.00 Uhr
		Yoga Prana Flow 16.00 - 17.30	Pump Einsteiger 16.00 - 16.50 Uhr		Indoor Cycling 16.00 - 16.50 Uhr	
Zirkeltraining 17.00 - 17.50 Uhr	Full Body Workout 17.00 - 17.50 Uhr		Indoor Cycling 17.00 - 17.50 Uhr	Sling & Co. 17.00 - 17.50 Uhr	Body Balance 17.00 - 17.50 Uhr	Sling Yoga 17.00 - 17.50 Uhr
Pump 18.00 - 18.50 Uhr	Dance Step Aerobic 18.00 - 18.50 Uhr	Jumping Fitness 18.00 - 18.50 Uhr	Bauch Beine Po 18.00 - 18.50 Uhr	Pilox 18.00 - 18.50 Uhr		<p>Anmeldeschluss 20min vor Kursbeginn. Registration 20min before the beginning of the course.</p> <p>Treffpunkt für Aqua-Kurse: vor dem Hauptbecken in der Therme. Meeting point for aqua classes in front of the main indoor pool.</p> <p>Kurse ab 16.00 Uhr: EUR 9,-</p>
Jumping Fitness 19.00 - 19.50 Uhr	Yoga restorativ 19.15 - 20.15 Uhr	Sling Training 19.00 - 19.50 Uhr	Yoga Lunar Flow 19.00-20.30 Uhr	Indoor Cycling 19.00 - 19.50 Uhr		
Zumba 20.00 - 20.50 Uhr		Zumba 19.00 - 19.50 Uhr				
		Indoor Cycling 20.00-20.50 Uhr				

Abendkurse
ab 16.00 Uhr
sind kostenpflichtig

**Evening
Courses**
from 04.00 pm
are chargeable



KURSBESCHREIBUNG

COURSE DESCRIPTION

AQUA FITNESS und AQUA YOGA

Bei Aqua Gymnastik wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, sowie Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Beim Aqua Yoga wird Stretching im Wasser mit Asanas aus dem Yoga und Atemübungen kombiniert. Treffpunkt ist vor dem Hauptbecken in der Therme. *In aqua aerobics, the cardiovascular system is strengthened, as well as mobility, mobility and flexibility and physical performance improved. In Aqua Yoga, stretching in the water is combined with asanas from yoga and breathing exercises. We meet in front of the main indoor pool.*

BAUCH BEINE PO - BUMS-TUMS-AND-LEGS

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten zur Stärkung der Muskulatur des Rumpfes, der Beine und des Gesäß.

Exercises with your own bodyweight as well as with small equipment to improve the strength of your torso, leg and buttocks muscles.

CORE WORKOUT und RUMPFSTABILISATION – TORSO STABILISATION

Kurze und intensive Trainingseinheit für die Rumpfmuskulatur. *A short and intense workout focusing on our trunk muscles.*

CROSS TRAINING

Cross Fit ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die ständig variiert und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Ausdauer, Durchhaltevermögen, Leistung, Stärke, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Bewegungsgenauigkeit werden gleichermaßen trainiert.

Cross Fit is a comprehensive strength and endurance training that is based on functional exercises, which are constantly varied and performed with high intensity.

DANCE STEP AEROBIC

Dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu einer Choreographie.

A form of physical exercise that combines rhythmic aerobic with a choreography.

DYNAMISCHES FASZIEN YOGA – DYNAMIC FASCIA YOGA

Kombination aus Faszientraining und Yoga. Für mehr Kraft, Flexibilität und Wohlbefinden.

Yoga is combined with exercises which improve the functional properties of the muscular connective tissue. This enhances our strength, flexibility and relaxation.

FASZIEN TRAINING – FASCIA TRAINING

Sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, unter anderem mit Hilfe der Faszienrolle.

Movement exercises that attempt to improve the functional properties of the muscular connective tissues, amongst others with the foam roll.

FIT FÜR DIE PISTE – SKI GYMNASTICS

Skigymnastik ist auf die besonderen Bedürfnisse des Wintersports ausgerichtet. Insbesondere die Muskulatur um die Fußgelenke wird zur Verletzungsprophylaxe gestärkt. Zudem gibt es Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur. Auch für Nicht-Skifahrer.

Ski workout is designed for the special needs of winter sports. In particular the muscles around the ankles are strengthened for the prevention of injuries and we add strengthening exercises for the legs. Non-skiers are welcome too.

FUNCTIONAL TRAINING und FULL BODY WORKOUT

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Das Full Body Workout ist intensiver und kurbelt den Fettstoffwechsel an. *Functional training is an everyday-relevant and cross-sport training form. It involves complex movements that require multiple joints and muscle groups simultaneously. Full Body Workout is more intense and stimulates fat burn.*

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

Kurz und knackige Trainingseinheit mit dem eigenen Körpergewicht bei sehr hoher Intensität und in Intervallform. *Compact and high intensity workout with your own bodyweight in intervals.*

JUMPING FITNESS

Das Trampolin-Training garantiert viel Spaß und ein schweißtreibendes Workout, eine Art „hüpfende Aerobic“ zu einer unkomplizierten Choreographie. Das perfekte Ganzkörpertraining für jeden, der Spaß an Bewegung hat.

The trampoline training guarantees a lot of fun and a sweaty workout, a sort of „bouncing aerobic“ to an uncomplicated choreography. The perfect whole body training for those who enjoys movement.

MENTALTRAINING – MENTAL TRAINING

Mit Atemübungen, Visualisierungstechniken, Fantasiereisen und/ oder Meditationsübungen lernen wir, alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster loszulassen und uns zu entspannen. *With breathing exercises, visualization techniques, fantasies and / or meditation exercises, we learn to let go of old habits and patterns of behavior and relax.*

PILOX

Pilates und Boxen sind die Trainingselemente, aus denen sich das Wort PILOX zusammen setzt. Das Intervall-Training ist fordernd, aber gut für das Selbstbewusstsein. Es aktiviert das Herz-Kreislauf-System, definiert Muskeln und regt die Fettverbrennung an.

Pilates and boxing are the training elements that make up the word PILOX. Interval training is challenging, but good for self-confidence. It activates the cardiovascular system, defines muscles and stimulates fat burning.

PUMP and PUMP EINSTEIGER – PUMP and PUMP FOR BEGINNERS

Lang- und Kurzhanteltraining zur Steigerung von Kraft und Ausdauer mit motivierender Musik.

Workout with different dumbbells to improve strength and shape combined with motivating music.

SLING TRAINING

Intensives Körperspannungs- und Krafttraining am Sling Trainer. Wer den Sling Trainer beherrscht, beherrscht seinen Körper.

Intense whole body tension and strengthening exercises on the Sling Trainer.

SLING- UND Co.

Ein intensives Intervalltraining, das Sling Training mit Kraftausdauerübungen kombiniert.

A high intensity interval workout combining sling training with muscular endurance exercises.

SLING YOGA

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf Flexibilität und Stabilität. Kombination aus Sling Training und Yoga, aus Kraft-, Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining.

A functional workout focusing on flexibility and stability. It is a combination of sling training and yoga postures, we train our strength and flexibility.

SONNENGRÜSSE – SUN SALUTATION

Dynamische Yoga Einheit, in der wir den Sonnengruß perfektionieren. Perfekt für den Start in den Tag. *Dynamic yoga lesson where we learn the sun salutation for the perfect start into the day.*

INDOOR CYCLING

NEU ab Herbst 2018 mit ICG7 Bikes von Life Fitness & Coach by Color. Gelenkschonendes Ausdauertraining auf Indoor Bikes. Für jede Leistungs- und Altersgruppe.

Cardio vascular training for every age class. Intensity is self-controlled by every participant.

STABILITÄT & BALANCE – STABILITY & BALANCE und BODY BALANCE

Das Zusammenspiel zwischen zentralem Nervensystem und Muskulatur wird im Balance- und Stabilitätstraining geschult. Die Koordination wird verbessert, die Körpermitte gestärkt und somit das Verletzungsrisiko gesenkt.

Balance and stability training are probably the most overlooked part of a well-rounded fitness program. They are important for nearly every type of physical activity, including daily activities throughout your whole life. Coordination and core strength are trained in this class.

STRETCHING

Stretching wirkt ganzheitlich: Es fördert neben der körperlichen auch die geistige und seelische Entspannung, wirkt beruhigend und krampflösend.

Stretching works holistically: it promotes physical as well as mental and emotional relaxation.

YOGA - LUNAR FLOW

Lunar Flow ist eine Yogapraxis, die das Nervensystem beruhigen soll um abends abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Lunar Flow is a yoga practice intended to calm the nervous system, help settling down and coming to rest.

YOGA - MORNING FLOW

Abwechslungsreiche dynamische Yoga Stunde für den perfekten Start in den Tag.

Dynamic yoga lesson, rich in variety, for a perfect start into the day.

YOGA - PRANA FLOW

Ein fließender und kraftvoller Yogastil. Er beinhaltet das Zusammenspiel von Atem und fließender Bewegung. *Dynamic and powerful style of yoga. It connects your breathing with fluent movements.*

YOGA - RESTORATIV

Restoratives Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Die einzelnen Asanas werden für mehrere Minuten (2-5 Minuten) gehalten. Das fördert die Dehnung des Bindegewebes um das Gelenk herum.

It is a quiet, passive yoga style that is mainly practiced sitting or lying down. The asanas held for several minutes (2-5 minutes). This promotes stretching of the connective tissue around the joint.

ZIRKELTRAINING – CIRCUIT TRAINING

In diesem Kurs wird die Kraftausdauer trainiert. In Form eines abwechslungsreichen Zirkeltrainings wird an verschiedenen Stationen der ganze Körper angesprochen.

In this class we train the muscular endurance of the entire body at different stations in a circuit.

ZUMBA

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

Zumba combines Aerobic, Latin and international dancing.

