



AQUA DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

Anmeldung
spätestens 20 min.
vor Kursbeginn

Registration
20 min. ahead
necessary

MONTAG <i>monday</i>	DIENSTAG <i>tuesday</i>	MITTWOCH <i>wednesday</i>	DONNERSTAG <i>thursday</i>	FREITAG <i>friday</i>	SAMSTAG <i>saturday</i>	SONNTAG <i>sunday</i>
KINDER-ELTERN YOGA KIDS-PARENTS YOGA 10.00-10.50	INDOOR CYCLING 9.00-9.50	RÜCKENFIT FIT BACK 9.00-9.50	HIGH INTENSITY INTERVALL TRAINING 9.00-9.30	MORNING FLOW YOGA 8.30-10.00	KINDER-ELTERN YOGA KIDS-PARENTS YOGA 10.00-10.50	
RUMPF STABILISATION THORSO-STABILISATION 10.30-11.00	FASZIEN TRAINING FASCIA TRAINING 10.30-11.00	STRETCHING 10.30-11.00	CORE WORKOUT 10.30-11.00	MENTAL TRAINING 10.30-11.00	FASZIEN TRAINING FASCIA TRAINING 10.30-11.00	STRETCHING 10.30-11.00
AQUA FITNESS AQUA BOARD (SPORTBECKEN) 14.30-15.00	AQUA FITNESS AQUA BOARD (SPORTBECKEN) 14.30-15.00	AQUA FITNESS AQUA BOARD (SPORTBECKEN) 14.30-15.00	AQUA FITNESS AQUA BOARD (SPORTBECKEN) 14.30-15.00	AQUA FITNESS AQUA BOARD (SPORTBECKEN) 14.30-15.00	AQUA FITNESS AQUA BOARD (SPORTBECKEN) 14.30-15.00	AQUA FITNESS AQUA BOARD (SPORTBECKEN) 14.30-15.00
OUTDOOR ZIRKEL OUTDOOR CIRCUIT 17.00-17.50	BIKINI WORKOUT 17.00-17.30	PRANA FLOW VINYASA YOGA 17.30-19.00	BAUCH BEINE PO BUMS-TUMS-LEGS 17.00-17.50	SLING TRAINING 17.00-17.50	ACHTSAMKEITS-MEDITATION MINDFULNESS 17.00-18.00	WUNSCH-STUNDE SURPRISE CLASS 17.00-17.50
SLING TRAINING 18.00-18.50	DANCE STEP AEROBIC 18.00-18.50	OUTDOOR ATHLETIC 18.00-18.50	JUMPING FITNESS 18.00-18.50	PUMP 18.00-18.50	BODY WORKOUT 18.00-18.50	VIDEO INDOOR CYCLING 18.00-18.50
PILOX 19.00-19.50	RESTORATIV YOGA 19.15-20.15	PUMP 19.00-19.50	LUNAR FLOW YOGA 19.00-20.30	VIDEO INDOOR CYCLING 19.00-19.50		
ZUMBA 20.00-20.50		INDOOR CYCLING ZUMBA 20.00-20.50				

Kursplan | course schedule

Fitnesscenter Gipfelsturm

Täglich geöffnet von 7.00 Uhr bis 22.00 Uhr

open daily 7 am - 10 pm

Tel: +43 5253 6400 6100 | e-mail: fitness@aquadome.at

gültig ab 06.05.2019

Ein Resort der:



BIKINI WORKOUT

Ein spezieller Sommer Kurs für Sie und Ihn, um in Badehose oder Bikini eine super Figur zu machen. Ein Ganzkörpertraining, das Übungen mit dem eigenem Körpergewicht oder mit Gewichten beinhaltet und die Bauchmuskeln brennen lässt.

Special summer course for a perfect look in Swimsuit or swimshort. During this full body workout we train with our own bodyweight and weights, we will especially target our abdominal muscles.

WUNSCHSTUNDE | SURPRISE WORKOUT

Lassen Sie sich überraschen...wir bereiten jede Woche etwas anderes für Sie vor.

Unsere Möglichkeiten sind fast unbegrenzt: von Sling Training über Yoga bis Indoor Cycling. Sie können sich einen Tag vor dem Kurs an der Hotelrezeption oder im Fitnessstudio informieren, welchen Kurs wir für Sie vorbereiten werden.

Let us surprise you...every week we are going to set up something different for you.

This workout may vary from sling training, yoga to indoor cycling.

On the day before, you may ask at the front office or at the fitness center, what kind of workout is being planned for the next day.

AQUA FITNESS und AQUA BOARD

Bei Aqua Gymnastik wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, sowie Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Treffpunkt ist vor dem Sportbecken im Außenbereich.

In aqua aerobics, the cardiovascular system is strengthened, as well as mobility, flexibility and physical performance improved. We meet in front of the sports pool outside.

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.

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.

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.

FULL BODY WORKOUT

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.

INDOOR CYCLING und VIDEO 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.

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.

OUTDOOR ATHLETIC

Outdoor Athletic ist ein forderndes Kraft- und Ausdauertraining unter freiem Himmel. Dabei werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gemacht, die eine Grundsportlichkeit voraussetzen.

Outdoor Athletic is a challenging strength and endurance workout outdoors. We will do exercises with our own body weight, which require a basic fitness level.

ACHTSAMKEITSMEDITATION-MINDFULNESS

Die konstante Übung der Achtsamkeit hilft, den Stress zu reduzieren, körperliche Verspannungen wahrzunehmen und zu lösen, und den Verstand und letztendlich das Leben zu vereinfachen.

The constant exercise of mindfulness helps to reduce stress, to perceive and release physical tension, and to simplify the mind and ultimately life.