

AQUA DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

KURSPLAN | COURSE SCHEDULE Fitnesscenter *Gipfelsturm*

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

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>
RÜCKEN FIT FIT BACK 09.00-09.50	INDOOR CYCLING 09.00-09.50	PILATES 9.00-9.50	HIIT 9.00-9.30	SOLAR FLOW YOGA 08.30-10.00	KINDER-ELTERN YOGA KIDS-PARENTS YOGA 10.00-10.50	
STRETCHING 10.30-11.00	FASZIEN TRAINING FASCIA TRAINING 10.30-11.00	FIT FÜR DIE PISTE SKI GYMNASTICS 10.30-11.00	FASZIEN TRAINING FASCIA TRAINING 10.30-11.00	MENTAL TRAINING 10.30-11.00	CORE WORKOUT 10.30-11.00	ATHLETIC TRAINING 10.30-11.20
AQUA FITNESS 14.30-15.00	AQUA FITNESS 14.30-15.00	AQUA FITNESS 14.30-15.00	AQUA FITNESS 14.30-15.00	AQUA FITNESS 14.30-15.00	AQUA FITNESS 14.30-15.00	AQUA FITNESS 14.30-15.00
					RÜCKEN FIT FIT BACK 16.00-16.50	
INDOOR CYCLING 17.30-18.20	BIKINI WORKOUT 17.00-17.50	PRANA FLOW VINYASA YOGA 17.00-18.30	BAUCH BEINE PO BUMS-TUMS-LEGS 17.00-17.50	SLING TRAINING 17.00-17.50	INDOOR CYCLING 17.00-17.50	SQUATS & CO 17.00-17.50
FUNCTIONAL TRAINING 18.30-19.20	DANCE STEP AEROBIC 18.00-18.50	PUMP 18.30-19.20	JUMPING FITNESS 18.00-18.50	PUMP 18.00-18.50	FASZIEN TRAINING FASCIA TRAINING 18.15-18.45	STABILITÄT & BALANCE STABILITY & BALANCE 18.15-18.45
PILOX 19.30-20.20	RESTORATIV YOGA 19.15-20.15	INDOOR CYCLING 19.30-20.30	LUNAR FLOW YOGA 19.00-20.30			VIDEO INDOOR CYCLING 19.00-19.50
	KRAFT TRAINING POWER WORKOUT 20.15-21.00	HIIT 20.30-21.15				

Täglich geöffnet von 7.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Anmeldung spätestens 20 min. vor Kursbeginn.
Open daily 7 am - 10 pm. Registration 20 min. ahead necessary

AQUA FITNESS

Bei Aqua Fitness wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, sowie Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. *In aqua aerobics, the cardiovascular system is strengthened, as well as mobility, mobility and flexibility and physical performance improved.*

ATHLETIK TRAINING

Übungen aus verschiedenen Sportarten um eine ganzheitliche Fitness und Schnellkraft zu erreichen. z.B. Tabata *Workout from different sports to obtain explosive strength and cardio endurance. A full body workout – e.g. Tabata*

BAUCH BEINE PO - BUMS-TUMS-AND-LEGS

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

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

BIKINI WORKOUT

Ein Kurs für Sie und Ihn, um in Badehose oder Bikini eine super Figur zu machen. Ein Ganzkörpertraining, das Übungen mit dem eigenen 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.

CORE WORKOUT

Kurze und intensive Trainingseinheit für die Rumpfmuskulatur mit dem eigenen Körper. *A short and intense workout focusing on our trunk muscles with own bodyweight.*

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 FASCIAL WORKOUT

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 - SKIER'S WORKOUT

Skigymanstik ist auf die besonderen Bedürfnisse des Wintersports ausgerichtet. Insbesondere die Muskulatur um die Fußgelenke wird zur Verletzungsprophylaxe gestärkt. 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

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

In this functional training class you will improve your strength endurance. You will do so in a very fast circuit training with many different types of movement.

HIIT (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.

INDOOR CYCLING

Gelenkschonendes Ausdauertraining auf Indoor Bikes der neuesten Generation – ICG7 mit Coach by color. Für jede Leistungs- und Altersgruppe.

Cardio vascular training for every age class. Intensity is self-controlled by every participant. The newest generation of indoor cycling bikes – ICG7 with coach by color.

JUMPING FITNESS

Das Trampolin-Training garantiert viel Spaß und ein schweißtreibendes Workout. Das perfekte Ganzkörpertraining für jeden, der Spaß an Bewegung hat.

The trampoline training guarantees a lot of fun and a sweaty workout. The perfect whole body training for those who enjoys movement.

KINDER ELTERN YOGA – KIDS PARENTS YOGA

Nach einem spielerischen Aufwärmen üben wir leichte Asanas, machen Spiele, Reise Geschichten, Massagen und zum Schluss gemeinsame Entspannung. Ab 3 Jahre.

Playful flow throughout the warm up - asanas practice - games - story telling - massages - and end up relaxation. For three years and older.

KRAFT TRAINING - STRENGTH TRAINING

Rumpfstabilisierende Übungen, welche mit wenigen Wiederholungen unter hoher Muskelspannung ausgeführt werden. Basis für die Übungen: Slingtrainer, Lang – sowie Kurzhantel sowie eigenes Körpergewicht. *Core strengthening exercises, performed with low repetitions and high muscular tension. The basic equipment in this class are slingtrainer, barbells and dumbbells as exercises with the own body.*

LUNAR FLOW YOGA

Lunar Flow ist eine Yogapraxis, die das Nervensystem beruhigt, 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.*

MENTAL TRAINING – 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.*

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. *Pilates is a systematic whole-body workout to strengthen the muscles, primarily of the pelvic floor, abdominal and back muscles.*

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.

PRANA FLOW VINYASA YOGA

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.*

PUMP

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

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

RÜCKENFIT – FIT BACK

Stabilisierungstraining für den Rumpf – denn dieser bildet die Basis für Ihren Trainingserfolg und Ihre Rückengesundheit. Mobilisation, Koordination und Dehnung sind in dieser Einheit genauso wichtig wie die gezielte Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. *Stabilization workout for the torso - this is the basis for your training success and your back health. Mobilization, coordination and stretching are just as important in this unit as the strengthening of the back and abdominal muscles.*

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.

SQUATS & CO

Grundübungen, bei welchen die Übungsausführung im Mittelpunkt steht. Basistraining für viele andere Kurse. Hier lernen Sie richtige Kniebeugen und vieles mehr.

Training where the focus is on the right performance of the exercises. Basic training for many other classes. Here you learn how to do a proper squat and much more.

STABILITÄT & BALANCE - STABILITY & BALANCE

Übungen, welche die Stabilität vor allem der großen Gelenke verbessern. Es wird auf eine Haltungsverbesserung als auch Flexibilität der Muskulatur geachtet. *You will be performing exercises which are improving the stability mainly of the large joints. There is a focus on exercises which are improving the posture as well as the muscular flexibility.*

STRETCHING

Stretching wirkt ganzheitlich: Es fördert neben der körperlichen auch die geistige und seelische Entspannung, wirkt beruhigend und krampf lösend. *Stretching works holistically: it promotes physical as well as mental and emotional relaxation.*

VIDEO INDOOR CYCLING

Gelenkschonendes Ausdauertraining auf Indoor Bikes. Für jede Leistungs- und Altersgruppe. *Cardio vascular training for every age class. Intensity is self-controlled by every participant.*