

Sportivo Fitnessskalender 2023

Vitalität
pur
in
jedem
Alter



sportivo
DAS FITNESSCENTER

Sportivo Fitnessskalender

Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining im Kursbereich. Beim Tabata wechseln sich sehr hochintensive kurze Belastungsphasen mit anschließender Erholungszeit ab. Das Training wird in mehreren Intervallen für unterschiedliche Muskelgruppen durchgeführt.



Januar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	NOTIZEN				

Sportivo Fitnessskalender

Rücken-Fit

Rücken-Fit ist ein spezieller Kurs zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Der gesamte Stützapparat der Wirbelsäule wird trainiert, wobei ein besonderes Augenmerk auf die Übungsausführung gelegt wird. Die Teilnehmer lernen so, auch im Alltag ihre Muskulatur bewusst einzusetzen.



Februar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

NOTIZEN

Sportivo Fitnessskalender

Zumba

Zumba: Tanz und Spaß stehen hier eindeutig im Vordergrund. Aber natürlich gibt es auch sportliche Gründe, eine Zumbastunde zu besuchen. Trainiert wird neben Beweglichkeit und Ausdauer auch der Energiestoffwechsel. Ein hoher Energieverbrauch ist garantiert.



März 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

NOTIZEN

Sportivo Fitnessskalender

Fitness-Training

Zu einer guten Fitness gehören Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alle diese Fähigkeiten müssen also auch trainiert werden, um rundherum fit zu sein. Kommt noch eine gesunde Ernährung hinzu, klappt es auch mit der sportlichen Figur.



April 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOTIZEN

Sportivo Fitnessskalender

Hula-Hoop

Hula-Hoop Sport:

- strafft Bauch und Hüfte
- verbrennt gezielt Kalorien
- trainiert das Herz-Kreislauf-System
- mobilisiert die Wirbelsäule
- stärkt den Core
- lindert Rückenschmerzen oder wirkt vorbeugend



Mai 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTIZEN

Sportivo Fitnessskalender

Yoga

Wir üben Hatha-Yoga, einen kraftvollen, mit den Energien des Körpers arbeitenden Weg des Yoga. Wir lernen den Körper bewusst wahrzunehmen, richtig zu atmen, Kraft und Energie zu spüren und mentale Energie einzusetzen. Wir verbessern Beweglichkeit, Kraft, Atemvolumen, Ausdauer und Konzentration. So schaffen wir einen Ausgleich zu Beruf, Familie und sportlichen Belastungen.



Juni 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

NOTIZEN

Sportivo Fitnessskalender

BOP-MIX ROB-MIX

BOP, der Klassiker unter allen Gymnastikkursen, mit vielen Übungen für Bauch, Oberschenkel und Po. Bei unserem BOP-Mix Kurs wollen wir aber auch die Wirbelsäule und die Faszien mit einbeziehen.



Juli 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
NOTIZEN						
31						

Sportivo Fitnessskalender

tri-dent®
LI-AGUR®

tri-dent® gehört zu den erfolgreichsten Methoden, den Körper ganzheitlich und ausgewogen in Form zu bringen. Es steigert die Muskelkraft und verbessert die Herz-Kreislaufleistung. Es trägt zum Abbau von Körperfett und zum Aufbau von Muskulatur bei. Es ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene und für alle Altersstufen geeignet. Im tri-dent®-System trainiert jeder individuell auf seiner Leistungsstufe. Schon zwei Trainingseinheiten von je 45 Minuten in der Woche verbessern die Fitness nachhaltig.



August 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOTIZEN

Sportivo Fitnessskalender

Pilates

Pilates kann man sich als eine Kombination aus Gymnastik und Yoga vorstellen, allerdings mit eigenen Schwerpunkten. So wird zum Beispiel der Beckenbodenmuskulatur in einer Pilatesstunde viel Aufmerksamkeit gewidmet.



September 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

NOTIZEN

Sportivo Fitnessskalender

Extrafit

Extrafit-Dehnrinkel: Beweglichkeitstraining mit dem Dehn-Zirkel bewirkt, dass sich die Muskulatur in der Länge anpasst (Muskellängentraining). Somit werden Dysbalancen der Skelettmuskulatur abgebaut, Verspannungen gelöst und Rücken und Gelenke entlastet. Man erreicht mehr Bewegungs- und Schmerzfreiheit.



Oktober 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	NOTIZEN				

Sportivo Fitnessskalender

Fatburner-Step

Fatburner-Step, hier ist der Name Programm.
Step-Aerobic im Fettstoffwechsel (aerob),
gezielte Fettverbrennung mit Spaß und Power.



November 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

NOTIZEN

Sportivo Fitnessskalender

Bodybuilding

Bodybuilding steht für Muskelaufbau und eine aktive Körpergestaltung. Jeder, der seine Figur über ein Muskelaufbautraining verbessern möchte, ist also im Grunde genommen Bodybuilder. Beim Bodybuilding geht es vorwiegend ums Aussehen. Eine bessere Fitness und Kraftentwicklung wird jeder Bodybuilder verzeichnen können, das Training ist aber in erster Linie auf Muskelaufbau ausgerichtet.



Dezember 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOTIZEN