--- FEEL YOUR FITNESS 4.0 ---

	Halle 1/2	Halle 4/5	Halle 6	Halle 9	Indoor Cycling
10:15 – 11:00	**FUNctional Training** *mit Stefan*	**Step Intervall** *mit Sabine*	**Wirbelsäulen Gymnastik** *mit Mirzana*	**Tabata Zirkel** *mit Josef*	**Auf den Sattel, fertig, los!** *mit Claudia*
	In diesem Ganzkörperworkout trainierst Du alle sportmotorischen Grundfähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Dabei beanspruchst Du ganze Muskelketten und arbeitest in mehrdimensionalen Bewegungen. Abwechslung und Spaß an der Bewegung kommen dabei nicht zu kurz. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – mit FUNctional Training kommst Du deinem persönlichen Fitnessziel einen Schritt näher.	Kurze Basic Choreografie kombiniert mit Intervall Training auf fetzige Musik. Ein moderates Herz-Kreislauf-Training mit einer effektiven Kräftigung unserer Gesäß- und Beinmuskulatur.	Das Ziel ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die bei vielen Menschen beispielsweise aufgrund von Bewegungsmangel und/oder sitzenden Bürotätigkeit verkümmert ist. Mit richtig guten Rückenübungen bekämpfst Du Rückenbeschwerden und Verspannungen. Durch gezieltes Rückentraining einzelner Muskelgruppen verbesserst Du Deine eigene Koordination, Balance und Beweglichkeit und stärkst Deine Ausdauer.	Tabata ist je nach Intensität der Ausführung ein anstrengendes Training Je 4 Einheiten mit jeweils 8 verschiedenen Übungen. Jede Übung 20 Sekunden Dauer und 10 Sekunden Pause. Nach jeder Einheit 1 Minute Pause Insgesamt 20 Minuten. Vorher aufwärmen und nachher dehnen und entspannen.	Indoorcycling – wolltest Du eigentlich immer schon mal ausprobieren, aber… Jetzt hast Du die Gelegenheit! Bevor Du in die Pedale trittst, zeigt ich Dir, wie Du Dein Bike perfekt auf Dich einstellst und welche unterschiedlichen Techniken es gibt. Dann kann es auch schon losgehen. Zu fetziger Musik testen wir die verschiedenen Fahrtechniken auf abwechslungsreichem Streckenprofil. Übrigens, nicht nur für Einsteiger der perfekt Start in den Fitnesstag!
	H a l l e n w e c h s e l				