

Stand: 06/2020

KURSPLAN | COURSE SCHEDULE

Fitnesscenter

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

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00-9.50 Rücken Fit <i>fit back</i>	9.30-10.15 Intervall <i>intervals</i>	9.00-9.50 Pilates	9.00-9.45 Zirkel <i>circuit training</i>	08.30-10.00 Solar Flow Yoga	09.30-10.30 Balance	
10.30-11.00 Stretching	11.00-11.30 Faszien- training <i>fascial workout</i>	10.30-11.00 Mobility	11.00-11.30 Faszien-training <i>fascial workout</i>	11.00-11.30 Mental- training <i>mental training</i>		10.30-11.20 Bootcamp (im Freien) (outdoor)
15.30-16.00 PT Taster		15.30-16.00 Faszientraining (im Freien) <i>fascial workout (outdoor)</i>				15.30-16.00 Stabilität & Balance <i>stability & balance</i>
18.00-18.25 Bauchtacke <i>core workout</i>	17.00-17.50 Sling	17.00-18.30 Prana Flow Vinyasa Yoga	17.30-18.15 Bootcamp (im Freien) (outside)	18.30-19.20 Kraft <i>strength</i>	16.00-16.30 Rumpf- stabilität <i>core stability</i>	16.00-16.30 Stretch und Relax
18.30-19.15 Bootcamp (im Freien) (outdoor)	18.00-18.50 Dance Step Aerobic	18.30-19.20 Functional Training	18.15-19.30 Lunar Flow Yoga	19.30-20.15 HIIT		
19.30-20.20 Pilox	19.15-20.15 Restorativ Yoga	19.30-20.20 Body Shape Pump	19.30-20.15 Bauch Beine Po <i>bums-tums-legs</i>			

ANMELDUNG | REGISTRATION: | <https://shop.aqua-dome.at/courses/> | e-mail: fitness@aqua-dome.at

Kurse finden ab 2 Teilnehmern statt. Einzeleintritt: EUR 20 (Kurse & Fitness) | 10-er Pass: EUR 120

Hotelgäste: ab 16.00 Uhr sind alle Kurse kostenpflichtig (EUR 9 pro Kurs).

Classes take place from 2 participants. Single entry: EUR 20 (Classes & Fitness) | 10-pass: EUR 120

Hotel guests: from 4 pm all classes are fee-based (EUR 9 per class).

BALANCE

Gleichgewichtsübungen sowie allgemeine Kräftigung des Rumpfes - auch mit Yoga-Elementen. Für eine ganzheitliche Stabilität des Körpers.

The focus is on the body stability with balancing exercises that are also great for the core muscles – with some yoga elements.

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.

BAUCHATTACKER - ABS ATTACK

Kurzes, knackiges Workout für deinen Sixpack.

Short, crisp workout for your sixpack.

BODY SHAPE PUMP

Lang- und Kurzhanteltraining sowie mit dem eigenem Körper zur Steigerung von Kraft und Ausdauer mit motivierender Musik.

Workout with barbells, dumbbells and the own body to improve strength and shape combined with motivating music.

DANCE STEP AEROBIC

Dynamisches Fitnesstraining 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 tissue.*

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.*

INTERVALL - INTERVALS

Ein Kraftausdauer Training mit sich abwechselnden Herzfrequenzonen mit und ohne Geräte welches für jede (n) geeignet ist. Bei Schönwetter auch draußen. *A cardiovascular workout with different heart rates. With and without equipment - suitable for everyone. Outside when the weather is fine.*

KRAFT - STRENGTH

Kraftübungen mit dem eigenen Körper und Hanteln. Es wird auf langsame Ausführung geachtet. *Strength Exercises with the own body and equipment. The focus is on a slow movement.*

MENTAL TRAINING

Atemübungen, Visualisierungstechniken, Fantasiereisen und/oder Meditationsübungen. *Breathing exercises, visualization techniques, fantasies and / or meditation exercises.*

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.*

PT TASTER

Für alle die ein individuelles Training mit einem unserer Personal Coaches ausprobieren möchten.

For those who wants to try a session with one of our personal coaches - tailored for your goals.

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.*

RUMPFSTABILITÄT - CORE STABILITY

Mit dem eigenen Körper und Kleingeräte zum kräftigen der Körpermitte. *Exercises for core strength with the own body and small equipment.*

SLING

Intensives Körperspannungs- und Krafttraining am Sling Trainer. Wer den Sling Trainer beherrscht, beherrscht seinen Körper. *Intense whole body tension and strength-ening exercises on the Sling Trainer.*

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.*

STRETCH UND RELAX - STRETCH AND RELAX

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

ZIRKEL - CIRCUIT

Zirkeltraining mit Zeitstop - Für jede (n) geeignet. *Exercises in a circuit with the time taken by the coach. Suitable for everyone.*