



FITNESSTAGE IM HEARTS

DEINE AUSZEIT VOM ALLTAG

Mach aus einem „einfachen“ Hotelaufenthalt Deine besondere Auszeit vom Alltag. Bei uns kannst du in der Sauna entspannen, lecker Essen, wandern oder mit unserer Fitnesstrainerin Kirsten gezielt Sport machen.

Vom 21. bis 28. Oktober hast du die Möglichkeit jeden Tag an verschiedenen Sportkursen teilzunehmen, um entspannt und aktiv in den Tag zu starten, dich mal richtig auszupowern oder etwas für deine allgemeine Fitness zu tun und vor allem um Spaß zu haben.

In den Gruppenkursen leitet Kirsten dich durch alle Übungen, gibt dir Tipps und hilft dir in deinem Level zu trainieren. Du kannst jeden Kurs mitmachen, egal wie oft du in deinem Alltag Sport treibst.

Die Kurse kannst du bei uns an der Rezeption oder über Kirstens Homepage buchen.

www.kirstenhansmeier.com/hearts

Solltest du vorab oder zwischendurch Fragen haben, sprich Kirsten gerne direkt an oder schreib ihr eine Mail an: info@kirstenhansmeier.com

KURSPLAN

DONNERSTAG 21.10.

8:00 Uhr	30 Minuten DEEP FLOW
12:00 Uhr	45 Minuten BODYFORMING
17:00 Uhr	45 Minuten STRONGBODY
18:00 Uhr	30 Minuten CORE

FREITAG 22.10.

8:00 Uhr	30 Minuten DEEP FLOW
12:00 Uhr	45 Minuten BODYFORMING Fokus BauchBeinePo
17:00 Uhr	45 Minuten ZIRKEL
18:00 Uhr	30 Minuten DEEP STRETCH

SAMSTAG 23.10.

8:00 Uhr	30 Minuten DEEP FLOW
12:00 Uhr	45 Minuten STRONGBODY
17:00 Uhr	45 Minuten BODYFORMING

SONNTAG 24.10.

8:00 Uhr	30 Minuten DEEPFLOW
12:00 Uhr	45 Minuten CORE
17:00 Uhr	45 Minuten FATBURNER
18:00 Uhr	30 Minuten DEEP STRETCH

MONTAG 25.10.

8:00 Uhr	30 Minuten DEEPFLOW
12:00 Uhr	45 Minuten ZIRKEL
17:00 Uhr	45 Minuten STRONGBODY
18:00 Uhr	30 Minuten CORE

DIENSTAG 26.10.

8:00 Uhr	30 Minuten DEEPFLOW
12:00 Uhr	45 Minuten STRONGBODY
17:00 Uhr	45 Minuten BODYFORMING

MITTWOCH 27.10.

8:00 Uhr	30 Minuten DEEPFLOW
12:00 Uhr	45 Minuten BODYFORMING Fokus BauchBeinePo
17:00 Uhr	45 Minuten ZIRKEL
18:00 Uhr	30 Minuten DEEP STRETCH

DONNERSTAG 28.10.

8:00 Uhr	30 Minuten DEEPFLOW
----------	---------------------

DEINE KURSE

DEEP FLOW

Für den richtigen Start in den Tag!

Inspiziert vom Yoga und Balance erwarten dich ruhige und fließende Bewegungsabläufe, sowie haltende Positionen um deine Tiefenmuskulatur zu stärken. Wichtig sind in diesen Kursstunden auch die Einheiten zum Dehnen. So bleiben deine Muskelfasern beweglich und geschmeidig. Ein Kurs für Körper, Geist und Seele!

BODYFORMING

Kraft, Cardio, Balance

In diesem Kurs wird es bunt. Dich erwarten Kraft- und Ausdauerseinheiten, ruhige Elemente aber auch schnelle Intervalle. Um Deine Muskulatur bei einzelnen Übungen weiter herauszufordern, nutzen wir das Tube oder auch ein einzelnes Gewicht in Form einer Scheibe.

Durch Bewegungs-Optionen kannst du in deinem Level trainieren und dich so Schritt für Schritt verbessern.

DEEP STRETCH

Zu einem guten und effektiven Training gehören Einheiten in denen du langsamer wirst und deinem Körper eine Pause gönnst.

Der Fokus dieses Kurses liegt auf langsamen Bewegungen und haltenden Positionen die darauf ausgelegt sind deine Muskulatur zu dehnen. Es wird sehr ruhig und gibt dir die Möglichkeit zum Durchatmen und Entspannen.



STRONG BODY

Das perfekte Training für eine definierte Muskulatur!

Dich erwarten Übungen im Stand, Rückenlage oder Knieposition. Es wird nicht gesprungen oder gelaufen. Jede Muskelgruppe wird fokussiert für 3 bis 6 Minuten am Stück beansprucht. Ein Kraft- Ausdauertraining für deinen ganzen Körper.

Durch eine hohe Wiederholungszahl und das Arbeiten mit Widerstandsbändern wird deine Muskulatur herausgefordert durchzuhalten. Deine Kraft- und Ausdauerleistung wird hierbei optimal gefördert und deine Muskeln werden schlank und stark.

CORE

starke Körpermitte

Der Core, unser Rumpf, ist in allen Bewegungsabläufe eingebunden. Umso wichtiger ist es seine Körpermitte stark zu halten. Die meisten Übungen werden auf dem Boden gemacht: in Rückenlage, Bauchlage oder auf den Unterarmen gestützt.

Um deine Muskulatur auch bei Übungen im Stand herauszufordern, nutzen wir zwischendurch ein Tube um mehr Widerstand zu erzeugen.

Dieser Kurs ist nicht nur für einen flachen Bauch super, sondern viel mehr für eine allgemeine Gesundheit!

FATBURNER

High Intensity Interval Training

Es wird schnell, herausfordernd, anstrengend und super effektiv! In diesen 30 Minuten kannst du deine Grenzen austesten. Geprägt von Tabata-Einheiten und Intervallen mit 30 Sekunden Power, 30 Sekunden Pause bringst du deinen Kreislauf so richtig in Schwung. In den Powerphasen wird dein Trainingsplus nach oben schießen, in den Pausen kann er sich etwas erholen um dann wieder durchzustarten.

Durch das Prinzip des Intervall-Trainings verbesserst du nicht nur deine Ausdauerleistung enorm, du greifst auch deine Energiereserven von Vizeralfett an.

Power dich also aus und geh an deine Grenzen!

ZIRKEL

Runde für Runde fitter!

Auf dich warten mehrere Stationen die wir in den 45 Minuten gemeinsam abarbeiten. An manchen Stationen wird es schnell, an manchen langsam und kraftvoll, mal liegt der Fokus auf deinen Bauchmuskeln, mal auf der Armmuskulatur. Für deinen gesamten Körper ist etwas dabei und sollte dir eine Übung nicht liegen kannst du durch Bewegungsoptionen so trainieren wie es dir gefällt!



PREISE UND ANMELDUNG

ANMELDUNG

Pro Kurs können maximal 16 Personen teilnehmen, am besten trägst du dich also frühzeitig für deinen Kurs ein. Das kannst du bei uns an der Rezeption oder online über www.kirstenhansmeier.com machen.

EINZELKURSE

45 Minuten 15 Euro

30 Minuten 10 Euro

PAKETE

Tagespauschale

45 Euro (4 Kurse) / 36 Euro (3 Kurse)

Ab einer Buchung von **fünf Kursen erhältst du 10% Rabatt** auf die gesamten Kursgebühren.

Solltest du also mehr als vier Kurse besuchen wollen, sprich Kirsten bitte direkt an.

BEZAHLUNG

Die Kursgebühr kannst du direkt nach dem Kurs bar oder mit Karte zahlen oder du buchst und zahlst den Kurs vorab über Kirstens Homepage.



Kirsten Hansmeier · Carl-Zeiss-Straße 49, 33334 Gütersloh
www.kirstenhansmeier.com
info@kirstenhansmeier.com · 01601150821