

+ = leicht
 ++ = moderat
 +++ = anstrengend

Fitness Stadl – Kursplan ab 6.11. Herbst/ Winter 2017

Tel.-Nr.: 08841-6781150

Email: postkastl@fitness-stadl.de

Website: www.fitness-stadl.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8 – 22 Uhr	7 – 22 Uhr	8 – 22 Uhr	7 – 22 Uhr	8 – 22 Uhr	14 – 20 Uhr
<i>Kinderbetreuung*: 9:00 – 12:00 16:00 – 18:30</i>		<i>Kinderbetreuung*: 9:00 – 12:00 16:30 – 19:30</i>	<i>Kinderbetreuung*: 16:00 – 18:30</i>	<i>Kinderbetreuung*: 9:00 – 12:00</i>	

* Kinderbetreuung am Vortag telefonisch anmelden bzw. abmelden

		8:15 – 9:00 (45 Min) Pilates + → Regina	8:30 – 9:00 (30 Min) Functional Training + → Team	8:15 – 9:00 (45 Min) Pilates + → Regina	
8:30 – 9:30 (60 Min) Zumba + → Aurora		9:05 – 9:35 (30 Min) Rücken Fit + → Regina	9:00 – 10:00 (60 Min) Qigong + → Martin	9:05 – 9:35 (30 Min) Faszien Training + → Regina	
9:30 – 10:15 (45 Min) Fit in die Woche + → Ralf	9:00 – 9:45 (45 Min) REHA SPORT (Orthopädie)	9:40 – 10:05 (25 Min) Fatburner ++ → Diana		9:40 – 10:25 (45 Min) REHA SPORT (Orthopädie)	09:30 – 10:30 (60 Min) Zumba + → Aurora
10:15 – 11:00 (45 Min) Bauch Beine Po + → Susi	10:00 – 10:45 (45 Min) REHA SPORT (Orthopädie)	10:10 – 11:10 (60 Min) Iron Fit +++ → Diana		10:30 – 11:20 (50 Min) Power Ballett ++ → Diana	Das Stadl ist von 9:30 – 10:30 Uhr nur für den Kurs (Zumba) geöffnet!
					Sonntag/ Feiertag
	16:00 – 16:45 (45 Min) REHA SPORT (Orthopädie)		16:15 – 17:00 (45 Min) Kinder REHA SPORT (Orthopädie)		9 – 15 Uhr
17:30 – 18:25 (55 Min) Step Aerobic Anfänger + → Kai	17:30 – 18:25 (55 Min) Kickbox Workout ++ → Katalin	18:00 – 18:20 (20 Min) Bauch und Rücken + → Katalin/ Susi	17:00 – 17:45 (45 Min) REHA SPORT (Orthopädie)	18:00 – 19:00 (60 Min) Iron Fit +++ → Diana	
18:30 – 19:25 (55 Min) Step Aerobic ++ → Kai	18:30 – 19:25 (55 Min) Pilates + → Katalin	18:20 – 19:05 (45 Min) Ski Gymnastik ++ → Katalin	Firmenfitness	19:10 – 20:10 (60 Min) Indoor Cycling+++ → Susi	
19:30 – 20:25 (55 Min) Iron Fit +++ → Kai	19:30 – 20:25 (55 Min) Indoor Cycling +++ → Katalin	19:10 – 19:55 (45 Min) Stretch & Relax + → Katalin	19:00 – 19:55 (55 Min) Deep Work & HIT +++ → Katalin/ Ralf		
		20:00 – 20:45 (45 Min) REHA SPORT (Orthopädie)	20:00 – 21:00 (60 Min) Yoga + → Katalin		

Kursbeschreibungen:

A = Ausdauer
K = Kraft
B = Beweglichkeit

- **Iron Fit:** Kraft- und Konditionstraining mit dem eigenen Körpergewicht und der Langhantel, das die Muskeln „zum Kochen“ bringt, die Fettverbrennung anregt und den Körper strafft. **A/ K**
- **Fit in die Woche:** Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining, das Spaß und Motivation für die Woche bringt. **K**
- **Kickbox Workout:** Ausdauertraining mit technischen Elementen aus dem Kickboxen. **A/ K**
- **Ski Gymnastik:** Ein Koordinations-, Gleichgewichts- und Stabilisationstraining für den ganzen Körper, um heil und fit den Berg 'runter zu kommen. **K/B**
- **Functional Training:** Kraft-, Stabilisations- und Koordinationstraining mit dem eigenen Körpergewicht. **K/B**
- **Yoga:** Körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Konzentrationsübungen. Ideal zum Lösen von körperlichen und geistigen Spannungen. **K/ B**
- **Pilates:** Ein kraftvoll-dynamisches Ganzkörpertraining, das Atemübungen, Koordination, Kraftübungen und Stretching harmonisch und sanft miteinander vereint. **K/ B**
- **Step Aerobic:** Ausdauer und Koordination werden durch abwechslungsreiche Schrittkombinationen trainiert und verbessert. **A**
- **Indoor Cycling:** Radln über Berg und Tal. Ein gezieltes Ausdauertraining, bei dem Du mit Spaß dein Herz-Kreislauf-System trainierst. **A**
- **Power Ballett:** Ein Ganzkörper Workout mit Elementen aus dem klassischen Ballet – untermalt mit moderner Dancemusic. Intensives Stretching und effektives Muskeltraining mit dem eigenen Körpergewicht für einen definierten, straffen und doch geschmeidigen Körper, sowie eine sichtbar gesunde Körperhaltung. **K/ B**
- **Bauch Beine Po:** Kräftigung der Muskeln und Straffung des Bindegewebes. **K**
- **Deep Work:** Funktionelles Training aus der Körpermitte mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Schuhe. Die perfekte Mischung aus Kraft und Ausdauer. **A/ K**
- **HIT – High Intensive Training:** Intervalltraining, welches gleichzeitig die Kraft und Ausdauer verbessert. Vorsicht: sehr intensiv! **A/ K**
- **Fatburner:** Durch intensive Abwechslung von Ausdauer- und Kräfteinheiten wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Muskeln auf Touren gebracht. **A/ K**
- **Zumba:** DER lateinamerikanische Fitnessstanz und pure Fettkiller! Mit lateinamerikanischen Rhythmen schwungvoll fit werden, Körpergefühl sowie Ausdauer verbessern. Bei uns mit lateinamerikanischer Trainerin! **A**
- **Rücken Fit:** Immer das Kreuz mit dem Kreuz! Rücken Fit beugt unserem Hauptproblem vor: Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Dieses Training stärkt deinen Rücken schmerzfrei und hauptsächlich nur unter Belastung mit deinem eigenen Körpergewicht. **K/ B**
- **Faszien Training:** Optimale aktive Regeneration und intensives Training der Sehnen, des Bindegewebes und der Muskulatur. Mit diesem professionell angeleiteten Training verbesserst Du Deinen Muskelstoffwechsel und Deine Beweglichkeit. **B**
- **Qi Gong:** Das Gesunde im Menschen ist der Ansatzpunkt im Qigong – es gilt die Lebenskraft, das Qi, gezielt zu stärken. Durch Qigong wird die Verlängerung des Lebens in physischer wie in geistiger Gesundheit erstrebt – es ist zukunftsgerichtet und positiv. Mit Hilfe des Qigong wird mit regelmäßigem Üben jede Stauung angemessen gelöst. Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden schonend gelockert und die Beweglichkeit verbessert. **K/B**
- **Bauch und Rücken:** Bei einer knackigen Trainingseinheit werden gezielt die Bauch- und Rückenmuskulatur durch abwechslungsreiche Übungen trainiert und gestärkt. **K**