

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

Fitness Stadl – Kursplan Sommer 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 – 21 Uhr	9 – 15 Uhr
<i>Kinderbetreuung**:</i> 9:00 – 12:00 16:00 – 18:30		<i>Kinderbetreuung**:</i> 9:00 – 12:00 16:30 – 19:30	<i>Kinderbetreuung**:</i> 16:00 – 18:30	<i>Kinderbetreuung**:</i> 9:00 – 12:00	

		8:15 – 9:00 (45 Min) Pilates + → Regina		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		9:05 – 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 <i>(Orthopädie)</i>	9:40 – 10:05 (25 Min) Fatburner ++ → Diana	9:00 – 10:15 (75 Min) Fit dank Baby → Martina	9:40 – 10:25 (45Min) REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i>	
10:15 – 11:00 (45 Min) Bauch Beine Po+ → Susi	10:00 – 10:45 (45 Min) REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i>	10:10 – 11:10 (60 Min) Iron Fit +++ → Diana	10:30 – 11:45 (75 Min) Fit dank Baby → Martina	10:30 – 11:20 (50 Min) Power Ballett ++ → Diana	09:30 – 10:30 (60 Min) Zumba + → Aurora
					Sonntag
	16:00 – 16:45 (45 Min) REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i>		16:15 – 17:00 (45 Min) Kinder REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i>		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 <i>(Orthopädie)</i>	18:00 – 18:20 (20 Min) Bauch und Rücken + → Susi	
18:30 – 19:25 (55 Min) Step Aerobic ++ → Kai	18:30 – 19:25 (55 Min) Pilates + → Katalin	18:20 – 19:05 (45 Min) Body Workout ++ → Katalin	Firmenfitness	18:30 – 19:30 (60 Min) Erst Radl'n dann Radler* ++	
19:30 – 20:25 (55 Min) Iron Fit +++ → Kai	19:30 – 20:25 (55 Min) Indoor Cycling +++ → Katalin	19:10 – 19:55 (45 Min) Outdoor Workout* ++ → Katalin	19:00 – 19:55 (55 Min) Deep Work & HIT +++ → Katalin/ Ralf		* bei schlechtem Wetter Indoor
		20:00 – 20:45 (45 Min) REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i>	20:00 – 21:00 (60 Min) Yoga + → Katalin		** Kinderbetreuung am Vortag telefonisch anmelden bzw. abmelden

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**
- **Body Workout:** Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Mit oder ohne Zusatzgeräte werden spezielle Übungen durchgeführt, um den ganzen Körper zu straffen und zu kräftigen. **K**
- **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. Freitags bei „Erst Radln dann Radler“ wird bei schönem Wetter draußen geradelt, und wenn der Durst kommt, geht es in den Biergarten um den Elektrolytehaushalt auszugleichen. **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 Krafeinheiten wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Muskeln auf Touren gebracht. **A/ K**
- **Zumba:** DER lateinamerikanische Fitnessstanz und pure Fettkiller! Mit lateinamerikanischen Rhythmen schwingvoll 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**
- **Outdoor Workout:** Bei schönem Wetter geht es zum Training über Stock, Stein und Ast durch die freie Natur. Das Workout kombiniert Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Bei schlechtem Wetter findet das Training Indoor statt. **A/ K**
- **Bauch und Rücken:** Bei einer knackigen Trainingseinheit werden gezielt die Bauch- und Rückenmuskulatur durch abwechslungsreiche Übungen trainiert und gestärkt. **K**