

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

Fitness Stadl – Kursplan Sommer 2019

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 | 8 – 14 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 | |

* Kinderbetreuung am Vortag telefonisch anmelden bzw. abmelden

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| | | 8:30 – 9:15 (45 Min) Pilates + → Regina | | 8:30 – 9:15 (45 Min) Pilates + → Regina | |
| 8:30 – 9:30 (60 Min) Zumba + → Rocio | | 9:15 – 9:45 (30 Min) Rücken Fit + → Regina | 9:00 – 10:00 (60 Min) Qigong + → Martin | 9:15 – 9:45 (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> | 9:50 – 10:50 (60 Min) STRONG by Zumba ++ → Andreea | | 9:50 – 10:35 (45 Min) REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i> | 09:30 – 10:30 (60 Min) Zumba + → Rocio |
| 10:15 – 11:00 (45 Min) Zirkeltraining + → Team | 10:00 – 10:45 (45 Min) REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i> | | | 10:40 – 11:30 (50 Min) Yoga ++ → | |
| | | | | | Sonntag/ Feiertag |
| | 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 | 17:40 – 18:25 (45 Min) Tabata +++ <i>(Intervalltraining)</i> | | 17:00 – 17:45 (45 Min) REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i> | 18:00 – 19:00 (60 Min) Iron Fit +++ → Larissa/ Diana | |
| 18:30 – 19:25 (55 Min) Step Aerobic ++ → Kai | 18:30 – 19:25 (55 Min) Pilates + → Melissa | 18:00 – 18:55 (55 Min) Rücken Fit + → Larissa | 18:00 – 18:55 (55 Min) Zumba + → Andreea | | |
| 19:30 – 20:25 (55 Min) Iron Fit +++ → Kai | 19:30 – 20:25 (55 Min) Indoor Cycling +++ → Maria | 19:00 – 19:55 (55 Min) Functional Training ++ → Larissa | 19:00 – 19:55 (55 Min) STRONG by Zumba +++ → Andreea | | |
| | | 20:00 – 20:45 (45 Min) REHA SPORT <i>(Orthopädie)</i> | 20:00 – 21:00 (60 Min) Kundalini Yoga + → Claudia | | |

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/A**
- **Zirkeltraining:** Kraft-, Stabilisations- und Koordinationstraining mit Elementen aus dem Functionaltraining. **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**
- **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**
- **Tabata Training:** Intensives Intervalltraining zur Steigerung der Ausdauerleistung und Kräftigung der Muskulatur. **K/A**
- **Kundalini Yoga:** Eine tolle Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen! **K/B**
- **Functional Training:** Eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. **K/B**
- **STRONG:** STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. **K/A**
- **Reha Sport:** Gesondert mit Rezept.