

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

Fitness Stadl – Kursplan Winter 2020  
 Tel.-Nr.: 08841-6781150  
 Email: [postkastl@fitness-stadl.de](mailto:postkastl@fitness-stadl.de)  
 Website: [www.fitness-stadl.de](http://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	13 – 19 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) <b>Pilates +</b> → Regina		8:30 – 9:15 (45 Min) <b>Pilates +</b> → Regina	
8:30 – 9:30 (60 Min) <b>Zumba +</b> → Rocío		9:15 – 9:45 (30 Min) <b>Rücken Fit +</b> → Regina	9:00 – 10:00 (60 Min) <b>Qigong +</b> → Martin	9:15 – 9:45 (30 Min) <b>Faszien Training +</b> → Regina	
9:30 – 10:15 (45 Min) <b>Fit in die Woche +</b> → Ralf	9:00 – 9:45 (45 Min) <b>REHA SPORT</b> <i>(Orthopädie)</i>	9:50 – 10:50 (60 Min) <b>Jumping Fitness ++</b> → Antonia		9:50 – 10:35 (45 Min) <b>REHA SPORT</b> <i>(Orthopädie)</i>	09:30 – 10:30 (60 Min) <b>Zumba +</b> → Rocío
	10:00 – 10:45 (45 Min) <b>REHA SPORT</b> <i>(Orthopädie)</i>			10:40 – 11:30 (50 Min) <b>Yoga ++</b> → Christian	
					<b>Sonntag/ Feiertag</b>
	16:00 – 16:45 (45 Min) <b>REHA SPORT</b> <i>(Orthopädie)</i>				<b>9 – 15 Uhr</b>
17:30 – 18:25 (55 Min) <b>Step Aerobic Anfänger +</b> → Kai	17:40 – 18:25 (45 Min) <b>Tabata +++</b> <i>(Intervalltraining)</i> → Larissa		17:00 – 17:45 (45 Min) <b>REHA SPORT</b> <i>(Orthopädie)</i>	18:00 – 19:00 (60 Min) <b>Iron Fit +++</b> → Larissa	
18:30 – 19:25 (55 Min) <b>Step Aerobic ++</b> → Kai	18:30 – 19:25 (55 Min) <b>Pilates +</b> → Larissa	18:00 – 18:55 (55 Min) <b>Rücken Fit +</b> → Larissa	18:00 – 18:55 (55 Min) <b>Jumping Fitness +++</b> → Antonia		
19:30 – 20:25 (55 Min) <b>Iron Fit +++</b> → Kai	19:30 – 20:25 (55 Min) <b>Indoor Cycling +++</b> → Maria	19:00 – 19:55 (55 Min) <b>Jumping Fitness +++</b> → Antonia	19:00 – 19:55 (55 Min) <b>HIT +++</b> → Antonia		
		20:00 – 20:45 (45 Min) <b>REHA SPORT</b> <i>(Orthopädie)</i>	20:00 – 21:00 (60 Min) <b>Kundalini Yoga</b> 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**
- **Jumping Fitness:** Powerworkout auf dem Trampolin mit Spaßfaktor. Hier sind 400 Muskeln im Einsatz; in 60 Minuten werden bis zu 1200 kcal verbrannt. Der gesamte Körper wird gestärkt und geformt und die Fettverbrennung wird angeheizt. Durch die speziell konzipierte Trampolinmatte ist das Training gelenkschonend. **A / 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. **A**
- **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. **K / 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! **B**
- **HIT:** „High – Intensity – Training“ Deine Kraftausdauer wird verbessert, das Herz – Kreislauf – System gestärkt und deine max. Sauerstoffaufnahme erhöht, sowie der Stoffwechsel angeregt. **K / A**
- **Reha Sport:** gesondert mit Rezept.