

# Vorläufiger Kursplan ab 08.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
A 08:00-08:50 Rückenfit*		A 08:00-08:50 Rückenfit*	A 07:00-07:50 Powerzirkel**		A 16:00-17:15 Yoga* <b>NEU</b>
A 09:00-09:50 Rückenfit*	A 09:00-09:50 Pilates*		A 09:00-09:50 Schwingen & Schwitzen Gold* <b>NEU</b>	A 09:00-09:50 Body Styling*	
B 10:00-10:50 TotalGym®*			B 10:00-10:50 TotalGym® Gold* <b>NEU</b>	A 10:00-10:50 Faszien Training*	
A 17:00-17:50 Pilates*	A 17:00-17:50 Powerzirkel** <b>NEU</b>	A 17:00-17:50 Body Styling*	A 17:00-17:50 Rückenfit* <b>NEU</b>	A 17:00-17:50 JUMP**	
A 18:00-18:50 LIFT*	A 18:00-18:50 BodyART®* <b>NEU</b>	A 18:00-18:50 Functional Fitness** <b>NEU</b>	A 18:00-18:50 Pilates*	A 18:00-19:15 Yoga*	
B 18:00-18:50 TotalGym®* <b>NEU</b>	C 19:00-19:50 Indoor Cycling* <b>NEU</b>		B 18:00-18:50 TotalGym®*		
A 19:00-19:50 Stretching*		A 19:00-20:15 Yoga*	A 19:00-19:50 LIFT*		

## Kursräume

A: Gymnastikraum

B: TotalGym®

C: Indoor Cycling

Für Alle \*

Geübte \*\*

Hinweis: Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt.

## Sonntag

Regelmäßig findet unser Special Sunday statt. Mehr Infos dazu findest du auf unserem Aushang.

Über unsere Club-App „MySports“ kannst du unsere Gruppenkurse einfach und bequem per Smartphone buchen!



# Kursbeschreibungen

## **BodyART®\***

Dieser Kurs beinhaltet ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Der Kurs kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung.

## **LIFT\***

Ein Muskelausdauertraining mit Lang- und Kurzhanteln. Durch individuelle Widerstandswahl ist der Kurs für jedes Leistungsniveau geeignet.

## **Stretching\***

Es werden verschiedene Dehn-Methoden durchgeführt, um die Beweglichkeit zu verbessern, Dysbalancen auszugleichen und Verletzungen zu vermeiden. Neben Stretching wird auch aktiv mobilisiert. Zum Abschluss werden Entspannungsübungen gemacht.

**Öffnungszeiten**  
**Mo – Fr 5–22 Uhr**  
**Sa, So & Feiertage 6–18 Uhr**

## **Body Styling\***

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rudum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

## **Pilates\***

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden.

## **Total Gym®\***

Eine Serie intensiver Übungen für ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining. Die Stabilisations- und Dehnungsübungen trainieren Kraft und Ausdauer. Vielseitige Übungen und die Freiheit der Kabelzugsysteme sorgen für eine verbesserte Entwicklung der Muskulatur, einen besseren Muskeltonus und eine freiere Gelenkbeweglichkeit.

**Theke besetzt:**  
**Mo – Fr 7–22 Uhr**  
**Sa, So & Feiertage 9–18 Uhr**

## **Indoor Cycling\***

Effektives und stoffwechsellorientiertes Ausdauertraining auf einem speziell konstruierten Indoor-Bike. Das Gruppen-Ausdauertraining mit Coach, Musik und klar definierten Kursprofilen eignet sich für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Durch die Kontrolle der individuellen Herzfrequenzbereiche wird kein Teilnehmer über- bzw. unterfordert.

## **Powerzirkel\*\***

Hier erwartet dich ein funktionelles Ganzkörpertraining. Es ist ein Kraft- und Konditionstraining, welches Hanteltraining, Sprints und Eigengewichtsübungen miteinander verbindet.

## **Total Gym® Gold\***

In diesem Kurs wird das Augenmerk auf die Qualität der Bewegung und der Ausführung gelegt. Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit können verbessert werden. Schlechte Bewegungsmuster werden aufgebrochen und durch funktionelles und intensives Üben neu „programmiert“.

**Adresse**  
**Plabennestraße 30**  
**87448 Waltenhofen**  
**Tel. 08303 920 70**  
**fitness@fp.gb.de**  
**www.fp-fitness.de**

## **Faszien Training\***

Dies ist eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Es verbessert die Beweglichkeit und kann Schmerzfreiheit erzielen.

## **Rückenfit\***

Ziel des Kurses ist die Stärkung des Oberkörpers durch ein gesundes und abwechslungsreiches Training. Dadurch kann man aufrecht und gestärkt durch den Alltag gehen.

## **Yoga\***

Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Es führt zu innerer Ruhe, kräftigt und dehnt die Muskeln und steigert die Körperwahrnehmung. Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie werden gefördert und das Bewusstsein erweitert. Spezielle Atemtechniken unterstützen die Übungen.

## **JUMP\*\***

Hier ist Fettverbrennung garantiert mit jeder Menge Schweiß und guter Laune. Es wird die Kondition, Koordination und das Gleichgewicht trainiert. Eine gelenkschonende Bewegung auf dem Trampolin mit powervollen Moves zu motivierender Musik.

## **Schwingen und Schwitzen Gold\***

Das Training auf dem Minitrampolin ist speziell für ältere Menschen ausgelegt. Es wird die Ausdauer, Koordinationsfähigkeit sowie die Stabilisation geschult. Das Training ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend.