

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
<b>Indoor Cycling*</b> 08:00 – 08:50   C	<b>RückenFit*</b> 08:00 – 08:50   C	<b>TotalGym® Reformer**</b> 07:00 – 07:50   A	<b>Pilates*</b> 07:00 – 07:50   C	<b>Yoga*</b> 07:00 – 07:50   C	Regelmäßig findet unser <b>Special Sunday</b> statt.  Mehr Infos dazu findest du auf unserem Aushang.
<b>Body Styling*</b> 09:00 – 09:50   C	<b>Yoga*</b> 09:00 – 10:00   C	<b>BodyMix Gold*</b> 08:00 – 08:50   A	<b>TotalGym® Reformer**</b> 08:00 – 08:50   A	<b>Indoor Cycling*</b> 08:00 – 08:50   C	
<b>Body Styling*</b> 16:30 – 17:20   C		<b>Indoor Cycling*</b> 08:00 – 08:50   C	<b>Body Mix Gold*</b> 09:00 – 09:50   A	<b>Body Styling</b> 09:00 – 09:50   C	
		<b>TotalGym® Pilates*</b> 09:00 – 09:50   A	<b>Stretching*</b> 10:00 – 10:50   C		
<b>Pilates*</b> 17:30 – 18:20   C	<b>Pilates*</b> 16:00 – 16:50   C	<b>Yoga*</b> 16:00 – 16:50   C	<b>TotalGym® Reformer**</b> 16:00 – 16:50   A	<b>Body Styling</b> 15:00 – 15:50   C	
<b>Qi Gong*</b> 17:30 – 18:20   G	<b>AntiGravity®*</b> 17:00 – 17:50   C	<b>TotalGym® Reformer**</b> 17:00 – 17:50   A	<b>Body Styling*</b> 17:00 – 17:50   A	<b>LIFT*</b> 16:00 – 16:50   A	
<b>TotalGym® Pilates*</b> 18:00 – 18:50   A	<b>Yoga**</b> 17:00 – 18:15   G	<b>Pilates*</b> 17:00 – 17:50   C	<b>RückenFit*</b> 17:00 – 17:50   G	<b>Yoga*</b> 16:30 – 17:45   C	
<b>RückenFit*</b> 18:30 – 19:20   G <b>NEU</b>	<b>Body Styling*</b> 18:00 – 18:50   C	<b>Total Gym® Fit**</b> 18:00 – 18:50   A	<b>LIFT*</b> 18:00 – 18:50   A	<b>Fat Burner*</b> 17:00 – 17:50   A	
<b>BodyART®/BodyStyling*</b> 18:30 – 19:20   C <b>NEU</b>	<b>Entspannungsreise*</b> 18:00 – 18:50   R	<b>Indoor Cycling*</b> 18:00 – 18:50   C	<b>DanceFit*</b> 18:00 – 18:50   C	<b>Stretching*</b> 18:00 – 18:50   A	
<b>Total Gym® Fit**</b> 19:00 – 19:50   A	<b>LIFT*</b> 19:00 – 19:50   A	<b>TotalGym®ABSolution**</b> 19:00 – 19:50   A	<b>Qi Gong*</b> 18:00 – 18:50   G	<b>Indoor Cycling*</b> 18:00 – 18:50   C	
<b>Indoor Cycling*</b> 19:30 – 20:20   C	<b>Pilates*</b> 19:00 – 19:50   C	<b>Stretching*</b> 19:00 – 19:50   G <b>NEU</b>	<b>Yoga*</b> 19:00 – 20:15   C		
<b>Stretching*</b> 19:30 – 20:20   G	<b>TotalGym®HIIT***</b> 20:00 – 21:15   A	<b>Body Styling*</b> 19:00 – 19:50   C <b>NEU</b>			
<b>Yoga*</b> 20:00 – 21:15   A					

### Kursräume

Raum A

Raum C

Gymnastikraum  
Reha = G

Ruheraum Reha = R

- \* für alle
- \*\* geübte
- \*\*\* Experten

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

Über unsere „MySports“ Club-App kannst du unsere Gruppenkurse bequem online buchen!



laufsport **saukel**

**Bären-Apotheke**  
Jens Breckwoldt

**Metzgerei Hartmann**

**ERGO**  
Versichern heißt verstehen.

Allgäu-Brennerei  
Werkstatt des puren Genusses

**Seitz**  
www.autohaus-seitz.de

# KURSBESCHREIBUNGEN

## **AntiGravity®\***

Die einzigartige Kombination der Übungen an den Tüchern entspannt die Wirbelsäule und richtet den Körper von Kopf bis Fuß neu aus. Der gesamte Körper wird beweglicher und alle Muskeln kräftiger. Du wirst schöner, glücklicher, gesünder und größer zurück in den Alltag kehren.

## **Entspannungsreise\***

Eine Entspannungsreise ist eine gezielte Reise, die darauf ausgerichtet ist, körperliche und geistige Entspannung zu fördern. Dabei soll Stress abgebaut, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und die Regeneration von Körper und Geist unterstützt werden.

## **Qi Gong\***

Qi Gong beinhaltet ein sanftes Training für den Körper, und schult die Konzentration und Merkfähigkeit. Es ist eine grundlegende Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin und stellt die Harmonie und Ordnung im Körper wieder her. Es ist leicht zu erlernen und unabhängig von Alter und Beweglichkeit für alle geeignet und eine ideale Ergänzung zu sportlichen Aktivitäten.

## **Total Gym® HIIT\*\*\***

Bei Total Gym® HIIT (High Intensity Interval Training) findet eine Serie hochintensiver Übungen statt, bei denen möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht und trainiert werden. Diese Methode verbindet Kraft- und Ausdauertraining.

## **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.

## **Fat Burner\***

In kurzen Abständen wechselt die Belastung zwischen Ausdauer- und Krafttraining. Eine besondere Herausforderung für das Herz-Kreislauf-System. Spontane Wechsel des Schwierigkeitsgrades finden durch den Einsatz von REEBOK® Steps statt.

## **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.

## **Total Gym® Pilates\***

Total Gym® Pilates mit genauen Instruktionen zur Maximierung der individuellen Effekte. Es verbindet die methodischen Grundlagen und die biomechanischen Bewegungsabläufe des Pilates-Trainings in einem Programm.

## **Body Mix Gold\***

Der Kurs ist speziell für ältere Menschen ausgelegt. Es werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt: Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Einfache Abläufe und Kombinationen kommen zum Einsatz.

## **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.

## **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.

## **Total Gym® Reformer\*\***

Der TotalGym Reformer-Kurs kombiniert die vielseitigen Funktionen des TotalGym mit den Prinzipien des Pilates Reformer-Trainings, um ein effektives Ganzkörper-Workout zu bieten. Dieser Kurs ist ideal für alle, die eine Mischung aus funktionellem Training, Pilates und Kraftübungen suchen.

## **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.

## **LIFT\***

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

## **TotalGym®ABSolution\*\***

Dieser Intensivkurs am TotalGym® enthält effektive und speziell aufeinander abgestimmte Bauch- und Rumpfübungen. Er gilt als ein super-effektives Workout!

## **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.

## **DanceFit\***

DanceFit ist eine Kombination aus Fitness und Tanz! Mit coolen Moves trainiert man den ganzen Körper und dank mitreißender Musik verbrennt man mit viel Spaß jede Menge an Kalorien, definiert seine Muskeln und verbessert seine Ausdauer.

## **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® Fit\*\***

Ein intensives, hocheffektives Kraft- und Konditionsprogramm mit "Team-Push-Effekt". Die derzeit einzigartige Kombination aus Total Gym®, Sling- und modernem Zirkeltraining macht es zu einem motivierenden garantiert erfolgsversprechenden Workout.

### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag: 5 – 22 Uhr  
Sa, So & Feiertage: 6 – 18 Uhr

### **Theke besetzt:**

Montag bis Freitag: 7 – 22 Uhr  
Sa, So & Feiertage: 9 – 18 Uhr

[fitness@fpgeb.de](mailto:fitness@fpgeb.de)

Tel. 0831- 697 246 950  
[www.fp-fitness.de](http://www.fp-fitness.de)

Lindauer Straße 112  
87439 Kempten