

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Indoor Cycling* 08:00 – 08:50 C	RückenFit* 07:00 – 07:50 C	TotalGym® Reformer** 07:00 – 07:50 A	Body Mix Gold* 09:00 – 09:50 A	Yoga* 07:00 – 07:50 C	Yoga* 09:30 – 10:45 C
Body Styling* 09:00 – 09:50 C	RückenFit* 08:00 – 08:50 C	BodyMix Gold* 08:00 – 08:50 A	Stretching* 10:00 – 10:50 C	Body Styling* 09:00 – 09:50 C	
	Yoga* 09:00 – 09:50 C	TotalGym® Pilates* 09:00 – 09:50 A			
Body Styling* 16:30 – 17:20 C	AntiGravity®* 17:00 – 17:50 C	TotalGym® Reformer** 17:00 – 17:50 A	Body Styling* 17:00 – 17:50 C	Yoga* 16:30 – 17:45 C	SONNTAG
Qi Gong* 17:30 – 18:20 G	RückenFit* 18:00 – 18:50 G	Pilates* 17:00 – 17:50 C	LIFT* 18:00 – 18:50 A	Fat Burner* 17:00 – 17:50 A	
Pilates* 17:30 – 18:20 C	Body Styling* 18:00 – 18:50 C	TotalGym® Fit** 18:00 – 18:50 A	DanceFit* 18:00 – 18:50 C	Stretching* 18:00 – 18:50 A	
TotalGym® Pilates* 18:00 – 18:50 A	Entspannungsreise* 18:00 – 18:50 R	Indoor Cycling* 18:00 – 18:50 C	Qi Gong* 18:00 – 18:50 G		
BodyART®/BodyStyling* 18:30 – 19:20 G	LIFT* 19:00 – 19:50 A	Stretching* 19:00 – 19:50 G	Yoga* 19:00 – 20:15 C		
RückenFit* 18:30 – 19:20 C	Pilates* 19:00 – 19:50 C	Body Styling* 19:00 – 19:50 C			
TotalGym® Fit** 19:00 – 19:50 A	TotalGym® HIIT*** 20:00 – 21:15 A				
Indoor Cycling* 19:30 – 20:20 C					
Stretching* 19:30 – 20:20 G					
Yoga* 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.

Alle zwei Wochen findet unser **Special Sunday** statt.

Mehr Infos dazu findest du auf unserem Aushang.

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.

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.

TotalGym® 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.

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.

TotalGym® 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 Ausdauertraining auf einem speziellen Indoor-Bike – mit Coach, Musik und klaren Kursprofilen. Geeignet für alle Leistungsstufen. Die Steuerung über individuelle Herzfrequenzbereiche sorgt für optimales Training ohne Über- oder Unterforderung.

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.

TotalGym® 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.

Stretching*

Sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit, gleichen Dysbalancen aus und beugen Verletzungen vor. Kombiniert mit Atemübungen, die insbesondere die Mobilität von Hüfte und Wirbelsäule fördern, bringt der Kurs Leichtigkeit und Vitalität in den Alltag.

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.

TotalGym® ABSolution*

Dieser Intensivkurs am Total Gym® enthält effektive und speziell aufeinander abgestimmte Bauch- und Rumpfübungen. In 30 Minuten ein superschnelles Workout!

TotalGym® 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

fitness@fpgb.de
Tel. 0831- 697 246 950
www.fp-fitness.de