

# Kursplan

ab 08.07.2024

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch                                   | Donnerstag                             | Freitag                               | Samstag |
|---|--|--|--|---------------------------------------|---------|
| <b>C</b> 08:00-08:50<br>Indoor Cycling*           | <b>C</b> 08:00-08:50<br>Rückenfit*               | <b>A</b> 08:00-08:50<br>Body Mix Gold*     | <b>A</b> 09:00-09:50<br>Body Mix Gold* | <b>C</b> 09:00-09:50<br>Body Styling* |         |
| <b>C</b> 09:00-09:50<br>Body Styling*             | <b>C</b> 09:00-10:00<br>Yoga*                    | <b>A</b> 09:00-09:50<br>TotalGym® Pilates* | <b>C</b> 10:00-10:50<br>Stretching*    |                                       |         |
| <b>C</b> 17:30-18:20<br>Pilates*                  | <b>G</b> 17:00-18:15<br>Yoga**                   | <b>C</b> 17:00-17:50<br>Pilates*           | <b>C</b> 17:00-17:50<br>Body Styling*  |                                       |         |
| <b>A</b> 18:00-18:50<br>TotalGym® Pilates*        | <b>C</b> 17:00 -17:50<br>AntiGravity®*           | <b>C</b> 18:00-18:50<br>Indoor Cycling*    | <b>G</b> 17:30-18:20<br>Rückenfit*     |                                       |         |
| <b>C</b> 18:30-19:20<br>BodyART®/<br>BodyStyling* | <b>C</b> 18:00-18:50<br>Body Styling*            | <b>A</b> 18:00-18:50<br>TotalGym® Cross**  | <b>A</b> 18:00-18:50<br>LIFT*          | <b>wöchentlich<br/>Special Friday</b> |         |
| <b>A</b> 19:00-19:50<br>TotalGym® Cross**         | <b>R</b> 18:00 -18:50<br>Entspannungs-<br>Reise* | <b>C</b> 19:00-19:50<br>Stretching*        | <b>C</b> 18:00-18:50<br>Stretching*    |                                       |         |
| <b>C</b> 19:30-20:20<br>Indoor Cycling*           | <b>A</b> 19:00-19:50<br>LIFT*                    |  | <b>C</b> 19:00-20:15<br>Yoga*          |                                       |         |
| <b>A</b> 20:00-21:15<br>Yoga*                     | <b>C</b> 19:00-19:50<br>Pilates*                 |  |  |                                       |         |
| <b>O</b> 19:00-20:00<br>Allgäu-Aktiv              | <b>A</b> 20:00-21:15<br>TotalGym® HIIT***        |  |  |                                       |         |

**Sonntag**

Regelmäßig finden unsere Special Fridays und Special Sundays statt. Welcher Kurs jeweils stattfindet, findest du auf unserem Aushang.

- Kursräume**
- Raum A
  - Raum C
  - Gymnastikraum Reha = G
  - Ruheraum Reha = R
  - Outdoor = O

**Für Alle \***  
**Geübte \*\***  
**Experten \*\*\***

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

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

MySports

Erhältlich im App Store

GET IT ON Google Play



# Kursbeschreibungen



## Allgäu-Aktiv by f+p | gesund bewegen

Der ultimative Outdoorkurs für jedermann, unabhängig von Alter und Fitnesslevel, findet immer montags im Freien statt (außer Feiertags):

+ 19:00 Uhr im Hofgarten in Kempten

+ 18:00 Uhr an der Seebühne Immenstadt/Bühl

Die Teilnahme ist kostenfrei, ohne Vorab-Anmeldung und für alle Sportliebhaber (auch Nicht-Mitglieder).

## Autogenes Training\*

In diesem Kurs werden schnelle, tiefe und effektive Entspannung durch Autosuggestion erlernt. Diese sind zu jeder Zeit und an jedem Ort durchführbar.

## 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.

## 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.

## 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.

## Body Styling\*

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

## 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.

## 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.

## Indoor Cycling\*

Effektives und stoffwechelorientiertes Ausdauertraining auf einem speziellen Indoor-Bike. Das Gruppen-Ausdauertraining mit Coach, Musik und klar definierten Kursprofilen eignet sich für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis.

## LIFT\*

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

## 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.

## 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.

## 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® Cross\*\*

Ein neues, intensives Kursprogramm bei dem sowohl am multifunktionalen TotalGym®, als auch an Ausdauergeräten trainiert wird. Die Schnellkraft und Ausdauer wird verbessert, somit ist der Kurs die perfekte Trainingsbegleitung für Outdoorsportler.

## 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.

## Total Gym® Pilates\*

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

## Yoga\*

Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. 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.

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

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

**Adresse**  
Lindauer Straße 112  
87439 Kempten  
Tel. 0831 697 246 950  
fitness@fpgb.de  
www.fp-fitness.de

NEU