

Vorläufiger Kursplan ab 07.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
C 08:00-08:50 Indoor Cycling*	C 08:00-08:50 RückenFit*	A 08:00-08:50 Body Mix Gold*	A 09:00-09:50 Body Mix Gold*	C 08:00-08:50 NEU Indoor Cycling*	
C 09:00-09:50 Body Styling*	C 09:00-10:00 Yoga*	A 09:00-09:50 TotalGym® Pilates*	C 10:00-10:50 Stretching*	C 09:00-09:50 Body Styling*	A 16:30-17:20 NEU Fitness Boxen
C 16:30-17:20 NEU Body Styling*					
C 17:30-18:20 Pilates*					
R 17:30 -18:20 Entspannungs- Reise*	C 17:00 -17:50 AntiGravity®*	C 17:00-17:50 Pilates*	A 17:00-17:50 NEU Body Styling*	C 15:00-15:50 NEU Body Styling*	
A 18:00-18:50 TotalGym® Pilates*	G 17:00-18:15 Yoga**	A 18:00-18:50 NEU TotalGym® Fit**	G 17:00-17:50 NEU RückenFit*	A 16:00-16:50 NEU LIFT*	
C 18:30-19:20 NEU HIIT HOP**	C 18:00-18:50 Body Styling*	C 18:00-18:50 Indoor Cycling*	A 18:00-18:50 LIFT*	C 16:30-17:45 NEU Yoga*	
G 18:30-19:20 NEU BodyART®/ BodyStyling*	R 18:00 -18:50 Entspannungs- Reise*	A 19:00-19:50 NEU TotalGym® ABS- olution*	C 18:00-18:50 NEU DanceFit*	A 17:00-17:50 NEU Fat Burner*	
A 19:00-19:50 NEU TotalGym® Fit**	A 19:00-19:50 LIFT*	G 19:00-19:50 Stretching*	G 18:00-18:50 NEU Qi Gong*	A 18:00-18:50 NEU Stretching*	
G 19:30-20:20 NEU Stretching*	C 19:00-19:50 Pilates*	R 20:00 -20:50 NEU Entspannungs- Reise*	C 19:00-20:15 Yoga*	C 18:00-18:50 NEU Indoor Cycling*	
C 19:30-20:20 Indoor Cycling*	A 20:00-21:15 TotalGym®HIIT***				
A 20:00-21:15 Yoga*					

Sonntag

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


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

MySports



Erhältlich im **App Store**



GET IT ON **Google Play**

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.

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.

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.

Drums Alive® *

Drums Alive® vermittelt pure Freude an der Bewegung und hat wissenschaftlich erwiesen positive Wirkung auf Stress und Ängste, sportliche Fähigkeiten und Reaktionszeiten, die Stimmung, chronische Schmerzen und das allgemeine Glücklichein. Man erlebt die belebende Kraft des Trommelns, der Musik, des Rhythmus und der Bewegung.

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.

Fitness Boxen*

Fitness Boxen ist eine Form des Boxtrainings, das speziell auf die Verbesserung der körperlichen Fitness abzielt. Es kombiniert Elemente des klassischen Boxtrainings mit gezielten Übungen zur Steigerung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Fitness Boxen eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, da es individuell angepasst werden kann und keine Vorkenntnisse im Boxen erforderlich sind.

HIIT HOP**

HIIT HOP kombiniert energiegeladene, fröhliche Tanzbewegungen mit effektivem HIIT-Training. Es müssen keine komplizierten Choreografien gemerkt werden, denn zu jedem Song gibt es nur zwei verschiedene Bewegungen, die vorab kurz erklärt werden. Das Training macht nicht nur Spaß, sondern ist auch äußerst effektiv!

Indoor Cycling*

Effektives und stoffwechsellorientiertes 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.

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. Qi Gong ist leicht zu erlernen und unabhängig von Alter und Beweglichkeit für alle geeignet und eine ideale Ergänzung zu sportlichen Aktivitäten.

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® ABSolution**

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

Total Gym® Fit**

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

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. 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.

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