

Vorläufiger Kursplan ab 08.04.2024

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*			C 16:00-16:50 Body Styling* NEU
C 09:00-09:50 Body Styling*	C 09:00-10:00 Yoga*	A 09:00-09:50 TotalGym® Pilates*	A 09:00-09:50 Body Mix Gold* NEU	C 09:00-09:50 Body Styling*	
	G 17:00-18:15 Yoga** NEU		C 10:00-10:50 Stretching*		
	C 17:00 - 17:50 AntiGravity®*				
C 17:30-18:20 Pilates*	C 18:00-18:50 Body Styling*		C 17:00-17:50 Body Styling*	A 16:00-16:50 LIFT* NEU	
A 18:00-18:50 TotalGym® Pilates*	R 18:00 - 18:50 Entspannungs-Reise* NEU	C 17:00-17:50 Pilates*	G 17:30-18:20 Rückenfit*	C 16:30-17:45 Yoga* NEU	
C 18:30-19:20 BodyART®*	R 19:00 - 19:50 Entspannungs-Reise* NEU	C 18:00-18:50 Indoor Cycling*	A 18:00-18:50 LIFT*	A 17:00-17:50 Fat Burner*	
A 19:00-19:50 TotalGym® Fit**	A 19:00-19:50 LIFT*	A 18:00-18:50 TotalGym® Fit** NEU	C 18:00-18:50 Stretching* NEU	A 18:00-18:50 Stretching*	
C 19:30-20:20 Indoor Cycling*	C 19:00-19:50 Pilates*	C 19:00-19:50 Stretching*	C 19:00-20:15 Yoga*	C 18:00-18:50 Indoor Cycling*	
A 20:00-21:15 Yoga* NEU	A 20:00-21:15 TotalGym® HIIT***				

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.

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

Autogenes Training*

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

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.

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. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

LIFT*

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

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.

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.

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® 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.

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