

FITNESS
f+pPARK

KURSPLAN

2025

ab 06.10.2025

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

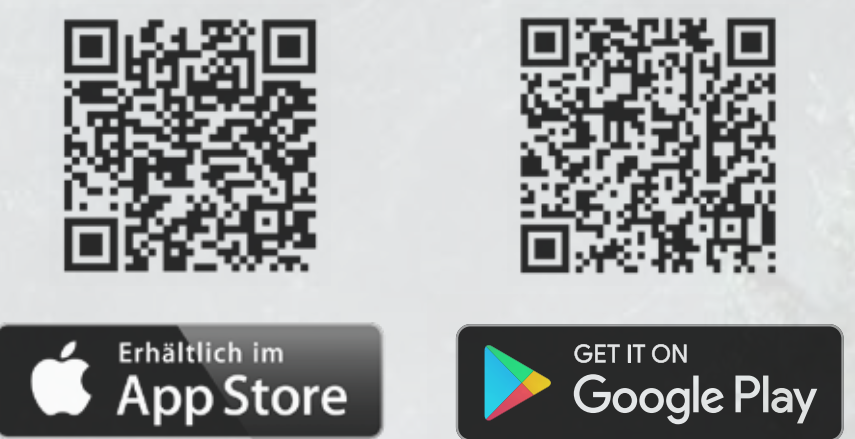
Kursräume

- 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.

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



KURSBESCHREIBUNGEN

FITNESS
f+p PARK

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.

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® 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.

Athletik Pilates**

Ein dynamisches Pilates-Workout, das Muskelketten aktiviert, die Tiefenmuskulatur stärkt und Stabilität aufbaut. Der Kurs fördert die Kraft und Balance und dient der Verletzungsprävention.

NEU

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® 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.

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.

NEU

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 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.

Mobility/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.

NEU

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.

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® 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- 697246950
www.fp-fitness.de