

Kursplan

Gültig ab 05.07.2021

SPORT
f+p **PARK**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	A *ab 20.07.21 NEU 08:00-08:50 Fit in den Tag				Beachten Sie unseren Aushang, für spezielle Kurse am Samstag und Sonntag.
A 09:00-09:50 Rückenfit	B 09:00-09:50 Total Gym® Fit	B 09:00-09:50 Total Gym® Fit	A 09:00-09:50 Schwimmen, und Schwitzen Gold	A 09:00-09:50 Body Styling	
B 10:00-10:50 Total Gym®				A 10:00-10:50 Faszien Training	Sonntag
		A 17:00-17:50 Body Styling			
A 18:00-18:50 Lift	A NEU 18:00-18:50 Core & More	B 18:00-18:50 Total Gym® Fit	A 18:00-18:50 Pilates	A 18:00-18:50 Yoga	
A 19:00-19:50 Jumping®	A 19:00-19:50 BODYART®	A 19:00-19:50 Yoga	A 19:00-19:50 Lift		
B 19:00-19:50 Total Gym®			B 19:00-19:50 Total Gym® Fit		

Öffnungszeiten
Mo – Fr 7 – 22 Uhr
Sa, So & Feiertage 9 – 18 Uhr

Adresse
Plabennecstr. 30
87448 Waltenhofen
Tel. 08303 - 92070
sportpark@fpgb.de
www.fp-fitness.de

Kursräume:

A: Gymnastik

B: TotalGym®

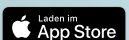
C: Indoor-Cycling



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



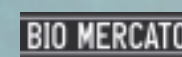
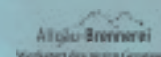
für Apple



für Android



Besondere Vorteile bei unseren Partnern:



Kursbeschreibungen

BODYART®

bodyART 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 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.

Core & More

Funktionelles Ganzkörpertraining für den Muskelaufbau kombiniert mit Ausdauertraining für die Fettverbrennung. Durch die Verwendung verschiedener Geräte wie z. B. Schlingentrainer, Trampolin und Kleingeräten wird das Training effektiv, abwechslungsreich und absolut motivierend.

Faszien Training

Dies ist eine bewegungstherapeutische und sportliche Trainingsmethode, zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Es verbessert die Beweglichkeit und kann Schmerzfreiheit erzielen.

Fit in den Tag

Ziel des Kurses ist die Mobilisierung und Stärkung des gesamten Körpers, durch ein gesundes und abwechslungsreiches, leichtes Training mit und ohne Gerät. Fit und beweglich, auch mit Routinen, die man in seinen Alltag einbauen kann.

Jumping®

Hier ist die Fettverbrennung garantiert, mit jeder Menge Schweiß und guter Laune. Es wird die Kondition, Koordination und das Gleichgewicht trainiert. Eine gelenkschonende Bewegung auf dem Trampolin mit powervollen Moves, zu motivierender Musik.

LIFT

Einn 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.

Rücken Fit

Ziel des Kurses ist die Stärkung des Oberkörpers durch ein gesundes und abwechslungsreiches Training. Dadurch kann man aufrecht und gestärkt durch den Alltag gehen.

Schwingen und Schwitzen Gold

Das Training auf dem Minitrampolin ist speziell für ältere Menschen ausgelegt. Es wird die Ausdauer, Koordinationsfähigkeit sowie die Stabilisation geschult. Das Training ist besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend.

Total Gym®

Eine Serie intensiver Übungen für ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining. Die 30- bis 60-minütigen Kurse mit Stabilisations- und Dehnungsübungen trainieren Kraft und Ausdauer. Vielseitige Übungen und die Freiheit der Kabelzugsysteme sorgen für eine verbesserte Entwicklung der Muskulatur, einen besseren Muskeltonus und eine freiere Gelenkbeweglichkeit.

Total Gym® FIT

Intensives, hocheffektives Kraft- und Konditionsprogramm mit "Team-Push"-Effekt. Die derzeit einzigartige Kombination aus Total Gym®, Sling- und modernem Zirkeltraining macht es zu einem

Yoga

Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Die Übungen führen zu innerer Ruhe, kräftigen und dehnen die Muskeln und steigern die Körperwahrnehmung. Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie werden gefördert und das Bewusstsein erweitert. Spezielle Atemtechniken unterstützen und fördern die Übungen.