

# Vorläufiger Kursplan ab 07.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>A</b> 08:00-08:50 RückenFit* <b>NEU</b>	<b>A</b> 08:00-08:50 Body Mix Gold* <b>NEU</b>	<b>A</b> 08:00-08:50 RückenFit* <b>NEU</b>	<b>A</b> 07:00-07:50 Powerzirkel**	<b>A</b> 08:00-08:50 Drums Alive* <b>NEU</b>	
<b>A</b> 09:00-09:50 RückenFit*	<b>A</b> 09:00-09:50 Pilates*	<b>A</b> 09:00-10:00 Yoga*	<b>A</b> 09:00-09:50 JUMP Gold*	<b>A</b> 09:00-09:50 Body Styling*	<b>A</b> 09:30-10:20 Body Styling* <b>NEU</b>
<b>B</b> 10:00-10:50 TotalGym®*	<b>A</b> 16:00-16:50 Drums Alive* <b>NEU</b>		<b>B</b> 10:00-10:50 TotalGym® Gold*	<b>A</b> 10:00-10:50 Faszien Training*	<b>A</b> 10:30-11:20 Stretching* <b>NEU</b>
	<b>A</b> 17:00-17:50 Powerzirkel**				
<b>A</b> 17:00-17:50 Pilates*	<b>B</b> 17:00-17:50 Pilates* <b>NEU</b>	<b>A</b> 17:00-17:50 Body Styling*	<b>A</b> 17:00-17:50 RückenFit*	<b>A</b> 17:00-17:50 JUMP**	
<b>A</b> 18:00-18:50 LIFT*	<b>A</b> 18:00-18:50 Bounce* <b>NEU</b>	<b>B</b> 17:00-17:50 TotalGym®* <b>NEU</b>	<b>A</b> 18:00-18:50 Pilates*	<b>A</b> 18:00-19:15 Yoga*	
<b>B</b> 18:00-18:50 TotalGym®*	<b>B</b> 18:00-18:50 BodyART®/BodyStyling*	<b>A</b> 18:00-18:50 Functional Fitness** <b>NEU</b>	<b>B</b> 18:00-18:50 TotalGym®*		
<b>C</b> 18:00-18:50 Indoor Cycling* <b>NEU</b>	<b>A</b> 19:00-19:50 DanceFit* <b>NEU</b>	<b>B</b> 18:00-18:50 TotalGym® Pilates*	<b>A</b> 19:00-19:50 LIFT*		
<b>A</b> 19:00-19:50 Stretching*	<b>B</b> 19:00-19:50 Stretching* <b>NEU</b>	<b>A</b> 19:00-20:15 Yoga*			
	<b>C</b> 19:00-19:50 Indoor Cycling*	<b>C</b> 19:00-19:50 Indoor Cycling* <b>NEU</b>			

**Sonntag**

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

**Kursräume**

Raum A

Raum B

Raum C

**Für Alle \***  
**Geübte \*\***

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!







# Kursbeschreibungen

## 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 Rudum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

## Bounce\*

Das Ziel von Bounce ist die gezielte Kräftigung der Beine, des Rumpfes und der Arme. Es ist ein Trainingsprogramm auf einem Trampolin, das die Teilnehmenden fordert und ihnen einen Extrakick in Form einer körperlichen Herausforderung vermittelt.

## 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 Glückseligkeit. Erlebe die belebende Kraft des Trommelns, der Musik, des Rhythmus und der Bewegung.

## Faszien Training\*

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

## Functional Fitness\*\*

Der Kurs verbindet ein Ganzkörper HIIT (High Intensive Intervall Training) mit koordinativem Training und Ausdauerübungen. Er ist bestens geeignet für die Verbesserung der Kraft- und der Ausdauerleistung.

## Indoor Cycling\*

Effektives und stoffwechsellorientiertes Ausdauertraining auf einem speziell konstruierten Indoor-Bike. Das Gruppen-Ausdauertraining mit Coach, Musik und klar definierten Kursprofilen eignet sich für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Durch die Kontrolle der individuellen Herzfrequenzbereiche wird kein Teilnehmer über- bzw. unterfordert.

## JUMP\*\*

Hier ist 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.

## JUMP 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.

## LIFT\*

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.

## Powerzirkel\*\*

Hier erwartet dich ein funktionelles Ganzkörpertraining. Es ist ein Kraft- und Konditionstraining, welches Hanteltraining, Sprints und Eigengewichtsübungen miteinander verbindet.

## 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®\*

Eine Serie intensiver Übungen für ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining. Die 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® Gold\*

In diesem Kurs wird das Augenmerk auf die Qualität der Bewegung und der Ausführung gelegt. Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit können verbessert werden. Schlechte Bewegungsmuster werden aufgebrochen und durch funktionelles und intensives Üben neu „programmiert“.

## 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

Plabennestraße 30  
87448 Waltenhofen  
Tel. 08303 920 70  
fitness@fpgb.de  
www.fp-fitness.de