

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>Rückenfit*</b> 08:00 – 08:50   A	<b>BodyMixGold*</b> 08:00 – 08:50   A	<b>Rückenfit*</b> 08:00 – 08:50   A	<b>Power Zirkel**</b> 07:00 – 07:50   A	<b>Body Styling*</b> 09:00 – 09:50   A	<b>Body Styling*</b> 09:30 – 10:20   A
<b>Rückenfit*</b> 09:00 – 09:50   A	<b>Pilates*</b> 09:00 – 09:50   A	<b>Yoga*</b> 09:00 – 10:00   A	<b>JUMP Gold*</b> 08:00 – 08:50   A <b>NEU</b>	<b>Faszien Training*</b> 10:00 – 10:50   A	<b>Pilates / Stretching*</b> 10:30 – 11:20   A
<b>TotalGym®*</b> 09:00 – 09:50   B		<b>TotalGym®*</b> 09:00 – 9:50   B	<b>JUMP Gold*</b> 09:00 – 09:50   A		
<b>TotalGym®*</b> 10:00 – 10:50   B			<b>TotalGym Gold*</b> 10:00 – 10:50   B		
SONNTAG					
<b>IndoorCycling*</b> 17:00 – 17:50   C <b>NEU</b>	<b>Pilates*</b> 16:00 – 16:50   A <b>NEU</b>	<b>Body Styling*</b> 17:00 – 17:50   A	<b>Bodystyling*</b> 16:00 – 16:50   A	<b>Jump**</b> 17:00 – 17:50   A	
<b>Pilates*</b> 17:00 – 17:50   A	<b>Power Zirkel**</b> 17:00 – 17:50   A	<b>TotalGym®*</b> 17:00 – 17:50   B	<b>RückenFit*</b> 17:00 – 17:50   A	<b>Yoga*</b> 18:00 – 19:15   A	
<b>Lift*</b> 18:00 – 18:50   A	<b>BodyART®/Bodystyling*</b> 18:00 – 18:50   A <b>NEU</b>	<b>DanceFit*</b> 18:00 – 18:50   A <b>NEU</b>	<b>TotalGym®Reformer**</b> 17:00 – 17:50   B	<b>Indoor Cycling*</b> 18:00 – 18:50   C	
<b>TotalGym®*</b> 18:00 – 18:50   B	<b>TotalGym®Reformer**</b> 18:00 – 18:50   B <b>NEU</b>	<b>Indoor Cycling*</b> 18:00 – 18:50   C	<b>Pilates*</b> 18:00 – 18:50   A		
<b>Indoor Cycling*</b> 18:00 – 18:50   C	<b>Qi Gong*</b> 19:00 – 19:50   A	<b>Yoga*</b> 19:00 – 20:15   A	<b>TotalGym®*</b> 18:00 – 18:50   B		
<b>Stretching*</b> 19:00 – 19:50   A	<b>Indoor Cycling*</b> 19:00 – 19:50   C	<b>Indoor Cycling*</b> 19:00 – 19:50   C	<b>Lift*</b> 19:00 – 19:50   A		
	<b>TotalGym® / Stretching*</b> 19:00 – 19:50   B <b>NEU</b>				

**Kursräume**

- Raum A
- Raum B
- Raum C

\* für alle  
\*\* geübte

Hinweis: Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt.

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



Regelmäßig findet unser **Special Sunday** statt.

Mehr Infos dazu findest du auf unserem Aushang.

- laufsport **saukel**
- Bären-Apotheke  
Jens Breckwoldt
- Metzgerei Hartmann
- ERGO**  
Versichern heißt verstehen.
- Allgäu-Brennerei  
Werkstatt des puren Genusses
- Seitz  
www.autohaus-seitz.de

# 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.

## **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.

NEU

## **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.

## **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.

## **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.

## **Power Zirkel\*\***

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

## **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.

## **TotalGym®\***

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® 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.

## **Total Gym® 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.

## **TotalGym® / Stretching\***

Verschiedene Dehnmethoden und Mobilisationsübungen am TotalGym, um die Beweglichkeit zu steigern, Dysbalancen auszugleichen und Verletzungen vorzubeugen.

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.

## **ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag bis Freitag: 5 – 22 Uhr  
Sa, So & Feiertage: 6 – 18 Uhr

## **THEKE BESETZT:**

Montag bis Freitag: 7 – 22 Uhr  
Sa, So & Feiertage: 9 – 18 Uhr

fitness@fpgb.de  
Tel. 08303 - 920 70  
www.fp-fitness.de

Plabennestraße 30  
87448 Waltenhofen