

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>Drums Alive*</b> 08:00 – 08:50   A	<b>Body Styling*</b> 09:30 – 10:20   A <b>NEU</b>
<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> 09:00 – 09:50   A	<b>Body Styling*</b> 09:00 – 09:50   A	<b>Pilates / Stretching*</b> 10:30 – 11:20   A <b>NEU</b>
<b>TotalGym®*</b> 09:00 – 09:50   B <b>NEU</b>		<b>TotalGym®*</b> 09:00 – 9:50   B <b>NEU</b>	<b>TotalGym Gold*</b> 10:00 – 10:50   B	<b>Faszien Training*</b> 10:00 – 10:50   A	
<b>TotalGym®*</b> 10:00 – 10:50   B			<b>JUMP Gold*</b> 10:00 – 10:50   A <b>NEU</b>		
<b>Pilates*</b> 17:00 – 17:50   A	<b>Power Zirkel**</b> 17:00 – 17:50   A	<b>Body Styling*</b> 17:00 – 17:50   A	<b>Bodystyling*</b> 16:00 – 16:50   A <b>NEU</b>	<b>Jump**</b> 17:00 – 17:50   A	<b>SONNTAG</b>  Regelmäßig findet unser <b>Special Sunday</b> statt.  Mehr Infos dazu findest du auf unserem Aushang.
<b>Lift*</b> 18:00 – 18:50   A	<b>Pilates*</b> 17:00 – 17:50   B	<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>TotalGym®*</b> 18:00 – 18:50   B	<b>Bounce*</b> 18:00 – 18:50   A	<b>Functional Fitness**</b> 18:00 – 18:50   A	<b>TotalGym®Reformer*</b> 17:00 – 17:50   B <b>NEU</b>	<b>Indoor Cycling*</b> 18:00 – 18:50   C <b>NEU</b>	
<b>Indoor Cycling*</b> 18:00 – 18:50   C	<b>BodyART®/Bodystyling*</b> 18:00 – 18:50   B	<b>TotalGym®Pilates*</b> 18:00 – 18:50   B	<b>Pilates*</b> 18:00 – 18:50   A		
<b>Stretching*</b> 19:00 – 19:50   A	<b>Stretching*</b> 19:00 – 19:50   A	<b>Indoor Cycling*</b> 18:00 – 18:50   C <b>NEU</b>	<b>TotalGym®*</b> 18:00 – 18:50   B		
	<b>Qi Gong*</b> 19:00 – 19:50   B <b>NEU</b>	<b>Yoga*</b> 19:00 – 19:50   A	<b>Lift*</b> 19:00 – 19:50   A		
	<b>Indoor Cycling*</b> 19:00 – 19:50   C	<b>Indoor Cycling*</b> 19:00 – 19:50   C			

**Kursräume**

- Raum A
- Raum B
- Raum C

- \* 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

## 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.

## Power Zirkel\*\*

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

## 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.

## 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®\*

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® 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.

## 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“.

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

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## Indoor Cycling\*

Effektives und stoffwechselorientiertes 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## LIFT\*

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

NEU

## 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

Plabennestraße 30  
87448 Waltenhofen

fitness@fpgb.de  
Tel. 08303 - 92070  
www.fpgb-fitness.de