

Kursplan Woman's GmbH Fitnessclub für die Frau Telefon 06132 780093

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 – 9.45 REHASPORT	09.30 – 10.00 Zirkeltraining		09.30 – 10.30 Gymnastik		14.00 Faszientraining <small>Am 2. Samstag im Monat</small>	11.00 Deepwork <small>Am 1. Sonntag im Monat</small>
10.00 – 10.45 REHASPORT	10.15 – 11.00 3D-Gelenk- & Rückenschule	09.30 – 10.30 Fat Burner Mix		10.15 – 11.15 Fit ins Wochenende	Kurs nach Aushang	Kurs nach Aushang
	11.00 – 11.45 3D-Gelenk- & Rückenschule	10.30 – 10.45 Bauch Intensiv				
17.00 – 17.45 REHASPORT			16.00 – 16.45 REHASPORT	17.15 – 18.00 REHASPORT		
17.45 – 18.30 FaPi - Mix	17.30 - 18.20 Hot Iron	17.40 – 18.25 REHASPORT	17.00 – 17.45 REHASPORT	18.00 – 18.45 Rückenfit		
18.30 – 19.00 Cardio - X – Press	18.20 – 19.10 Step pur <small>nach Aushang</small>	18.30 – 19.15 REHASPORT		18.15 – 19.15 After work Indoor Cycling	Kinderbetreuung: Fr: 09.15 – 12.15 Uhr Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08.30 – 21.30 Uhr Sa. 13.00 – 18.00 Uhr So. & Feiertage 10.00 – 15.00 Uhr	
19.00 – 19.30 BBP - X - Press	18.30 – 19.15 Indoor-Cycling <small>Einsteiger</small>	19.15 – 20.15 Bodystyling				
19.30 – 20.00 Stretch & Relax	19.15 – 20.45 Yoga					
Dieser Plan gilt vorläufig und kann bei Bedarf geändert werden.				Gültig ab 25.03.2019		

Tel: 06132/780093

Nach Kursbeginn nicht mehr stören!!

Kursbeschreibung

Indoor-Cycling

Gelenkschonendes Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern zu motivierender Musik.

Cycling plus Zirkel

Ideale Kombination aus Training am Gerätezirkel (ca. 20 min.) und Indoor-Cycling (ca. 40 min).

Cardio – X – Press

Mit einfachen Schritten Ausdauer + Kondition trainieren, dabei viele Kalorien verbrennen.

BBP – X – Press/ Bauch-Beine-Po Express

Intensives, abwechslungsreiches Training für den **ganzen Unterkörper**:

Feste Beine, knackiger Po und straffer Bauch.

Wirbelsäulen-Gymnastik/Rückenschule

Geist und Körper schulen und trainieren, um im täglichen Leben richtig gehen – stehen – sitzen – und heben zu können.

(Kräftigung – Dehnung – Stabilisation – Präventiv)

Functional-FitnessWorkout/ Bodystyling/ Fit ins Wochenende

Kraft- und Stoffwechselaktivierung von Kopf bis Fuß.

Intensives Herz-/Kreislaufttraining im Wechsel mit Kräftigungsübungen (Kleingeräte).

Kräftigung der gesamten Muskulatur mit Gewichten. Einfach und effektiv.

Stretch & Relax

Gymnastische Übungen, mit denen man die Muskulatur und Sehnen elastisch macht. Löst vorhandene Muskelverspannungen und beugt Fehlhaltungen vor.

Das Dehnen führt zur Stoffwechselaktivierung und steigert die Durchblutung der Muskulatur.

Step pur/ Step & Fun

Ausdauertraining > Erarbeiten von Choreographien. Kräftigung der Bein- und Po-Muskulatur.

Fat Burner

Ausdauertraining in speziellen Pulsbereichen. Optimiert die Fettverbrennung. Teilweise unter Einsatz von Kleingeräten.

Hot Iron

Kraftausdauertraining mit Langhantel
- mehr Fettverbrennung
- mehr Power, mehr Gesundheit
- einfache klare Bewegungen

Gymnastik

Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Yoga

Yoga heißt übersetzt „Einheit, Harmonie“ zwischen Körper und Geist. Hatha-Yoga beschäftigt sich hauptsächlich mit dem Körper.

Es ist ein Wundermittel gegen Stress, löst Verspannungen und schenkt uns mehr Kraft und Flexibilität.

FaPi – Mix

Der **Faszien-Pilates-Mix** verbindet die bekannte Ganzkörpermethode Pilates mit dem

Faszien-Training, das besonders für unser Bindegewebe von großem Wert ist. Die komplexen und innovativen Übungen dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern, sorgen für Spannkraft und schützt vor Schmerzen.

Pilates

Langsames Ganzkörpertraining mit spezieller Atmung. Muskeltraining aus der Körpermitte.

Deepwork

Ein Workout aus fünf Elementen das die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings vereint. Ein Wechsel zwischen An- und Entspannung das sogar die tiefsitzenden Muskulatur beansprucht.

Rehabilitationsport

Heilbehandlung: Wiederherstellung von körperlichen Erkrankungen.

Wird vom Arzt verordnet und über die Krankenkasse abgerechnet.

Bitte beachten:

An den Kursen teilnehmen bedeutet – **Training in der Gruppe**.

Darunter ist nicht nur ein **Nebeneinander**, sondern auch ein **Miteinander** zu verstehen, um effektiv, sicher und mit Freude zu trainieren.

Trainiere bitte nicht nach Deinem eigenen Programm bzw. nach Deinen eigenen Vorstellungen. Dies kann zu Verletzungen führen!

Sei bitte pünktlich! Das Aufwärmen ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Solltest Du zu spät sein, wärme Dich auf, bevor Du am Kurs teilnimmst.

Trainiere nicht barfuß! Trage feste Sportschuhe und bequeme Kleidung. Ein Handtuch als Unterlage ist ein hygienisches Muss.

Das Trinken vor, während und nach dem Training nicht vergessen!

Gesundheitliche Probleme und/oder eine bestehende Schwangerschaft teile bitte vor Kursbeginn dem Kursleiter mit!

Das WOMAN'S Team wünscht Dir viel Spaß!