

MEINE CLUBS – KURSPLAN - Wai bingen

Kursplan Gruppenfitness	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	9.00 - 24.00 Uhr	9.00 - 24.00 Uhr	9.00 - 24.00 Uhr	9.00 - 24.00 Uhr	9.00 - 24.00 Uhr	11.00 - 19.00 Uhr	9.00 - 21.00 Uhr
		9.15 - 10.00		9.15 - 10.00			
		Spi nni ng		Spi nni ng			
			10.00 - 11.00	9.45 - 10.15			
			Pl at es	BBP			
		10.00 - 10.45	11.00 - 11.30	10.15 - 10.45	09.45 - 10.15		09.45 - 10.15
		Tone + Stret ch	Stret ch & Faszi en	Rückenfit	BBP		BBP
		10.45 - 11.15			10.15 - 11.00		10.15 - 11.15
		Rückenfit			St ep (M)		St ep (M)
							11.15 - 12.00
							Tone + Stret ch
	16.15 - 16.45						12.00 - 12.45
	BBP						Dance (M)
	16.45 - 17.45			17.15 - 18.00			
	Zumba			Bauch- Rücken			
		17.00 - 18.00	17.30 - 18.30	18.00 - 19.00	16.15 - 17.15*	15.00 - 15.45	
		Zirkelträ ni ng	Compl ete Body	St ep (M)	YOGA*	Tone	
	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.30 - 19.15	18.45 - 19.45	17.30 - 18.30	15.45 - 16.30	16.30 - 17.30
	Compl ete Body	St ep (M)	Stret ch & Faszi en	Spi nni ng	BODYPUMP™	Stret ch & Faszi en	BODYPUMP™
	19.00 - 19.30	19.00 - 19.30	17.45 - 18.45	19.00 - 20.00	18.30 - 19.00		
	Rückenfit	Rückenfit	Spi nni ng	Cross Wbr kout	BBP		
	19.00 - 20.00	19.30 - 20.30	19.15 - 20.15	20.00 - 21.00			
	Spi nni ng	BODYPUMP™	Pl at es	BODYPUMP™			
	19.30 - 20.00	20.30 - 20.45	20.15 - 21.00				
	BBP	Bauchspezi al	Easy St ep				
	20.00 - 20.45						
	Stret ch & Faszi en						

Gültig 01.03.2018 | *Kurse finden bis 17.12.2017 statt | (M) Mittwochs | Ohne Kennzeichnung für alle



Fitness Company Wai bingen | Gewerbestraße 3 | 71332 Wai bingen | Tel. 07151/956965 | www.fitnesscompanywai bingen.de

MEINE CLUBS – KURSPLAN - Fell bach

Kursplan Gruppenfitness	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	8.00 - 23.00 Uhr	8.00 - 23.00 Uhr	8.00 - 23.00 Uhr	8.00 - 23.00 Uhr	8.00 - 23.00 Uhr	9.00 - 19.00 Uhr	9.00 - 19.00 Uhr
	9.15 - 10.15		9.15 - 10.00	9.15 - 10.00	9.15 - 10.15		
	Pl at es		Fat Bur ner	FT and FUN	RückenFit		
	10.00 - 10.45 1. OG	10.00 - 11.00	10.05 - 11.05	10.05 - 11:00	10.00 - 10.45 1. OG	10.15 - 11.00	10.15 - 11.15
	TRX	St ep&St yle	BBP	Pl at es	TRX	BBP	BODYPUMP™
	10.30 - 11.30	11.00 - 11.30	10.00 - 10.45 1. OG		10.20 - 10.50	11.00 - 11.45	11.30 - 12.30 UG
	Seri oren Fitness	Stret chi ng & Rel ax	TRX		Body Bal ance	Pl at es	Spi nni ng
	10.30 - 11.30			11.00 - 12.00			
	Spi nni ng			VGS (Reha)			
	17.45 - 18.30	17.30 - 18.30		17.30 - 18.30	17.15 - 18.15		
	Fat Bur ner	Rückenfit		Compl ete Body	Wr bel säul e		
	18.35 - 19.35	18.30 - 19.30	18.15 - 19.00	18.35 - 19.00	18.15 - 19.15		
	Strong by Zumba	BODYPUMP™	Zumba	BAUCHK LLER	BODY COMBAT		
	18.45 - 19.30 1. OG	19.45 - 20.45	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00			
	TRX	Zumba	XTREM BURN	BODYPUMP™			
	19.40 - 20.40	20.00 - 20.30 1. OG	19.15 - 20.00 1. OG	20.05 - 21.05			
	BODYPUMP™	Faszi en	TRX	Zumba			
	20.00 - 20.45 1. OG	20.30 - 21.30 1. OG	20.05 - 21.05	20.00 - 20.45 1. OG			
	TRX	Yoga	Body Bal ance	TRX			
	20.45 - 21.15						
	CXWORX						

Gültig ab 13.08.2018



Fitness Club Fellbach | Bruckstraße 61 | 70734 Fellbach | Tel. 0711/588654 | www.fitnessclubfellbach.de

Leitfaden zur Grupperfitness

ZUMBA®

Tanzen, schwitzen, Rhythmus spüren! Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zur atemberaubenden Karikatur in Topform

BBP

Gezieltes Training zur Kräftigung und Straffung von Bauch-, Bein- und Po-muskulatur.

STRONG by Zumba®

kombiniert Energiegewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert.

Rückenfit

Gezieltes Training zur Unterstützung der gesamten Rumpfmuskulatur mit Schwerpunkten auf Rücken und Bauch.

BODYPUMP™

BODYPUMP ist das Original-Langhantel-Programm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Durch geringe Gewichtsbelastung und hoher Widerstandswert wird gezielte Kraftausdauertrainiert.

Stretch & Faszien

Faszien sind gewebsartige Strukturen zu denen Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln zählen. Oftmals sind diese verklebt. Mit Schauerströmungen werden die Faszien massiert und Verklebungen gelöst. Dadurch werden Regenerationsprozesse beschleunigt, die Leistungsfähigkeit verbessert und das Verletzungsrisiko im Alltag gesenkt.

Yoga

Fließende Bewegungsabfolgen kombiniert mit Atmung, trainieren den ganzen Körper, verbessern die Körperhaltung und die Beweglichkeit. Der optimale Ausgleich zum stressigen Alltag.

Fit und Fun

Ein gelenkschonendes Mix aus Herz-Kreislauf-, Kraft- und Koordinationstraining für Alle, die spielerisch fit bleiben oder werden möchten. Mit gezielten Übungen zur Formung, Straffung und Kräftigung unter besonderer Berücksichtigung der „Problemzonen“ und einer guten Haltung.

Complete Body

Intensives Intervalltraining mit wechselnden Hilfsmitteln. Hier werden Kräftigungsübungen und fettverbrennendes Ausdauertraining mit pfeifiger Musik kombiniert.

Bauchkiller

25-minütiges, gezieltes und intensives Bauchtraining.

Bodyattack

Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Kniebeugen.

Plates

Das Ganzkörpertraining ist eine sanftere Trainingsmethode für die Tiefenmuskulatur. Mit einer speziellen Atemtechnik werden die Übungen ausgeführt. Verbessert die Körperhaltung, Stoffwechsellage, intensives Körperbewusstsein.

Zirkel

Konditionstraining bei der verschiedene Stationen nacheinander abserviert werden müssen. Beim Zirkeltraining werden schwerpunktmäßig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit trainiert. Es werden unterschiedliche Hilfsmittel verwendet. (z.B. Hanteln, Tubes, Flexistangen,...)

TRX

Es werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität gleichzeitig trainiert. Das TRX Training ermöglicht ein 45-minütiges Ganzkörper Workout mit hohen Intensitäten für jeden Sportler und jedes Leistungsniveau.

VGS-Reha

Gymnastik in der Gruppe ohne Geräte. Grundlage zur Teilnahme ist Mitgliedschaft im Verein für Gesundheitssport.

Tone & Stretch

Kräftigende und muskelstraffende Übungen für den gesamten Körper. Mit verschiedenen Kleingeräten wie Kurzhanteln, elastische Bänder, Flexibars,... Zum Abschluss erdgebundene Übungen und Dehnung der Muskulatur.

Bauch-Rücken

Dieser Kurs kombiniert intensives Bauchtraining mit Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Abschließend erdgebundene Dehnung der Muskulatur.

Fat Burner

Wenn Du deinen Körperfettanteil reduzieren willst, dann bist Du hier richtig. Das Cardio-Training im moderaten Pulsbereich kurbt Stoffwechsel und Fettverbrennung an.

XTrem Burn (Cardio + Kraft)

Für einen straffen Körper von Kopf bis Fuß. Mit Kampfsportelemente aus dem Boxen und Kickboxen Bereich. Insbesondere der Bauch, die Beine und der Po wird hier trainiert.

Sprinting

Ausdauertraining auf dem Indoor Cycling Bike unter Anleitung zu Musik. Die Intensität des Trainings kann hier bei der Einstellung des persönlichen Widerstands selbst bestimmt werden.

BODYBALANCE™

Ein Workout mit Kombinationen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft.

BODYCOMBAT™

Kraftvolles Cardio-Workout, bei dem man sich völlig verausgaben kann. Das Programm beinhaltet Aspekte aus Karate, Boxen, Taekwondo und Tai Chi.

Leichte Kräftigung der Muskulatur, kombiniert mit Entspannung-übungen zum Stressabbau	Kraftausdauertraining	Ganzkörper Workout mit dem eigenen Körpergewicht	Herz-Kreislauf Training	Verbesserung der Muskulatur für Prävention	Gymnastische Übungen zur Verbesserung von Koordination	Herz-Kreislauf Training zur Verbesserung der Ausdauer

An Feiertagen finden die Kurse nur nach vorheriger Rücksprache statt.