

# MEINE CLUBS – KURSPLAN - Waiblingen

Kursplan Gruppenfitness	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	7.00 - 24.00 Uhr	7.00 - 24.00 Uhr	7.00 - 24.00 Uhr	7.00 - 24.00 Uhr	7.00 - 24.00 Uhr	10.00 - 20.00 Uhr	9.00 - 21.00 Uhr
		7.15 - 8.15 Morning Flow Yoga*					
		9.00 - 10.00 Spinning	10.00 - 11.00 Yogalates	9.00 - 10.00 Spinning			09.45 - 10.15 BBP
		10.00 - 10.45 Tone + Stretch	11.00 - 11.30 Stretch & Relax	9.45 - 10.15 BBP	09.45 - 10.15 BBP		10.15 - 11.15 Step (M)
		10.45 - 11.15 Rückenfit		10.15 - 10.45 Rückenfit	10.15 - 11.00 Step (M)		10.30 - 11.30 Spinning*
							11.15 - 12.00 Tone + Stretch
	16.15 - 16.45 BBP						12.00 - 12.45 Dance (M)
	16.45 - 17.45 Zumba			17.15 - 18.00 Bauch-Rücken			
		17.00 - 18.00 Zirkeltraining	17.30 - 18.15 Tone	18.00 - 19.00 Step (M)	16.15 - 17.15 YOGA	15.00 - 15.45 Tone	
	18.00 - 19.00 Complete Body	18.00 - 19.00 Step (M)	18.15 - 19.15 YOGA	18.45 - 19.45 Spinning	17.30 - 18.30 BODYPUMP™	15.45 - 16.30 Stretch & Faszien	16.30 - 17.30 BODYPUMP™
	19.00 - 19.30 Rückenfit	19.00 - 19.30 Rückenfit		19.00 - 20.00 Complete Body	18.30 - 19.00 BBP		
	19.00 - 20.00 Spinning	19.30 - 20.30 BODYPUMP™	19.15 - 20.15 Pilates	20.00 - 21.00 BODYPUMP™			
	19.30 - 20.00 BBP	20.30 - 20.45 Bauchspezial	20.15 - 21.00 Easy Step				
	20.00 - 20.45 Stretch & Faszien						

Gültig ab 14.01.2019

(M) Mittelstufe | Ohne Kennzeichnung für alle \* ab Oktober



Fitness Company Waiblingen | Gewerbestraße 3 | 71332 Waiblingen | Tel. 07151/956965 | [www.fitnesscompanywaiblingen.de](http://www.fitnesscompanywaiblingen.de)

# MEINE CLUBS – KURSPLAN - Fellbach

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
	9.00 - 10.00 Pilates		9.15 - 10.00 Fat Burner		9.15 - 10.15 RückenFit		
	10.00 - 10.30 Faszien	10.00 - 11.00 Step&Style	10.05 - 11.05 BBP		10.00 - 10.45   1. UG TRX	10.15 - 11.00 BBP	10.15 - 11.15 BODYPUMP™
	10.00 - 10.45   1. UG TRX	11.00 - 11.30 Stretching & Relax	10.00 - 10.45   1. UG TRX		10.20 - 10.50 BodyBalance	11.00 - 11.45 Pilates	11.30 - 12.30   1. UG Spinning
	10.30 - 11.30 Senioren Fitness			11.00 - 12.00 VGS (Reha)			
	17.45 - 18.30 Fat Burner	17.30 - 18.30 Rückenfit	17.00 - 17.45   1. UG TRX	17.30 - 18.30 Complete Body	17.15 - 18.15 Wirbelsäule		
	18.35 - 19.35 Strong by Zumba	18.30 - 19.30 BODYPUMP™	18.10 - 18.55 Fat Killer	18.35 - 19.00 BAUCHKILLER	18.15 - 19.15 BODY COMBAT		
	19.00 - 19.45   1. UG TRX	19.45 - 20.45 Zumba	19.00 - 20.00 Zumba	19.00 - 20.00 BODYPUMP™			
	19.40 - 20.40 BODYPUMP™	20.00 - 20.30   1. UG Faszien		20.05 - 21.05 Zumba			
	20.00 - 20.45   1. UG TRX	20.30 - 21.30   1. U G Yoga	20.05 - 21.05 BodyBalance				
	20.45 - 21.15 CXWORX						

Gültig ab 01. April 2019 -



Fitness Club Fellbach | Bruckstraße 61 | 70734 Fellbach | Tel. 0711/588654 | [www.fitnessclubfellbach.de](http://www.fitnessclubfellbach.de)

## Leitfaden zur Gruppenfitness

### ZUMBA®

Tanzen, schwitzen, Rhythmus spüren! Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu lateinamerikanischen Klängen in Topform.

### BBP

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

### STRONG by Zumba®

kombiniert Eigengewichts-, 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 Wiederholungsrate wird gezielt Kraftausdauer trainiert.

### Stretch & Faszien

Faszien sind gewebsartige Strukturen zu denen Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln zählen. Oftmals sind diese verklebt. Mit Schaumstoffrollen 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 gelenkschonender 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 pfiffiger 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.

### Pilates

Das Ganzkörpertraining ist eine sanfte Trainingsmethode für die Tiefenmuskulatur. Mit einer speziellen Atemtechnik werden die Übungen ausgeführt. Verbesserte Körperhaltung, Stoffwechsellanregung, intensives Körperbewusstsein.

### Zirkel

Konditionstraining bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert 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 Leistungslevel.

### 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 erfolgen entlastende Übungen und Dehnung der Muskulatur.

### Bauch-Rücken

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

### Fat Burner

Wenn Du Deinen Körperfettanteil reduzieren willst, dann bist Du hier richtig: das Cardiotraining im moderaten Pulsbereich kurbelt Stoffwechsel und Fettverbrennung an.

### XTrem Burn (Cardio + Kraft)

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

### Spinning

Ausdauertraining auf dem Indoor Cycling Bike unter Anleitung zu Musik. Die Intensität des Trainings kann hierbei durch die 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 verausgeben kann. Das Programm beinhaltet Aspekte aus Karate, Boxen, teakwondo und Tai Chi.

Leichte Kräftigung der Muskulatur, kombiniert mit Entspannungsübungen 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.