

KURSPLAN WINTER (6. Oktober – Mitte Mai)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Entspannung 9:15- 10:15 Pilates (Petra Schn.)	Rückenfit 9:15 – 10:15 Wirbelsäule (Susi)	Spinning 9:15 – 10:15 Spinning (Maxi)	Kraft 9:15 – 10:15 Zirkel (Maxi)	Spinning 9:15 – 10:15 Sensitiv Spinning (Gudrun)	
Ganzkörpertraining 10:15 – 11:15 Bauch-Beine-Po (Petra Schn.)	Ganzkörpertraining 10:15 – 11:15 Body Spezial (Susi)		Entspannung 10:15 – 11:15 Power Yoga (Susi)	Ganzkörpertraining 10:30 – 11:30 Fitness Gym (Gudrun)	
Bauch 18:15 – 18:30 Power-Six-Pack (Petra Schn.)	Bauch 18:15 – 18:30 Power-Six-Pack (Susi)		Bauch 18:15 – 18:30 Power-Six-Pack (Petra Schn.)	Spinning 17:30 – 18:15 Own-Zone (Germana)	Spinning 14:00 – 15:00 Spinning (Spinning Team)
Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Body Workout (Petra Schn.)	Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Power Bodystyle (Susi)	Tanz 18:30 – 19:30 Dance (Ines)	Ganzkörpertraining 18:30 – 19:15 Fit - Box (Petra Schn.)	Spinning 18:15 – 19:00 Master-Spinning (Germana)	Bauch 15:15 – 15:30 Power-Six-Pack (Susi)
Spinning 18:30 – 19:15 Sensitiv Spinning (Gitti)		Spinning 18:30 – 19:30 Spinning (Erika)		Ganzkörpertraining 18:30 – 19:30 Body Spezial (Susi)	Ganzkörpertraining 15:30 – 16:15 Pump-it (Susi)
Spinning 19:15 – 20:00 Mountain Mix (Gitti)		Entspannung 19:30 – 20:30 Power Yoga (Susi)	Rückenfit 19:30 – 20:30 Wirbelsäulengymnastik mit Flexibar (Gudrun)		Entspannung 16:15 – 17:15 Power Yoga (Susi)
Rückenfit 19:30 – 20:30 Rückenschule (Robert)	<u>Öffnungszeiten:</u> Mo, Mi, Fr Di, Do Sa So, Feiertag	9:00 - 22:00 9:00 - 12:30 15:00 - 22:00 12:00 - 20:00 10:00 - 18:00	<u>Kinderbetreuung:</u> Mo, Mi, Fr 9:00 - 12:00 Di 17:00 - 20:00 Fr 17:00 - 20:00 nicht an Feiertagen	fitamin fit by susanne Lohgerberstr. 13 84524 Neuötting Telefon: 08671 88 48 48 E-Mail: info@fitamin-wellness.de	

Bauch-Beine-Po / Fitness – Gym

Straffung und Kräftigung für den gesamten Körper, mit und ohne Hilfsmittel.

Power Bodystyle/ Body Spezial/ Body Workout

Das ultimative Intervalltraining mit Kurz & Langhanteln. Ein kontrolliertes Training bei dem Kraftausdauer und Fettstoffwechsel im Vordergrund stehen. Nicht nur für die weiblichen Teilnehmer ein effektives Training, sondern für jedermann geeignet.

Ran an die Hanteln, fertig LOS !!!

Zirkel

Für alle die es eilig haben! Ein durch Trainer animiertes Ausdauertraining an unserem Gerätezirkel. Kräftigt die unterliegende Muskulatur, verbessert die Ausdauer und macht so richtig Spaß.

Rückenschule / Wirbelsäule

Gezielte Gymnastik zur Stärkung und Dehnung des Stützkorsetts (Rücken-, Bauch- und Hüftmuskulatur). Lerne deinen Körper kennen und schule deine Haltung.

Pilates

Durch eine gezielte Auswahl an Übungen und Positionen aus Yoga und Thai Chi werden alle Muskelgruppen - auch die Tiefenmuskeln - gleichermaßen trainiert. Die Körperhaltung wird besser; Beweglichkeit, Konzentration und Gleichgewicht werden gefördert. Durch die Entspannungsphase am Schluss des Kurses entsteht ein ganzheitliches Training, dass eine Wohltat für Körper, Geist und Seele ist!

Power-Yoga

Yoga bedeutet Einheit, die Einheit von Körper, Geist und Seele. Ihre körperliche Gesundheit verbessern und die Tiefenmuskulatur stärken. Ihren Geist entspannen und die innere Harmonie u. Selbsterkenntnis fördern. Es verbindet Dehn – und Kräftigungsübungen und strafft Ihre Haut. Rückenbeschwerden und Verspannungen werden gelöst, zugleich wird der gesamte Körper gedehnt und entspannt.

Wirbelsäulengymnastik mit Flexibar

Diese Wirbelsäulengymnastik eröffnet endlich die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes.

Fit - Box

Das kraftvolle Ausdauertraining mit hohem Energieumsatz.

Einfache Schritte werden mit Elementen aus verschiedenen Box – und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Ein perfekter Ausgleich zum Alltag, hilft angestaute Stresssituationen des täglichen Lebens abzubauen

Spinning/ Mountain Mix Spinning

Indoor Straßenradfahren zu mitreißender Musik mit hohem Spaßfaktor. Gelenkschonendes Herz-, Kreislauf- und Mentaltraining. Pulsgesteuert bestimmt jeder Fahrer seinen Tritt widerstand und trainiert dabei nicht nur Bein-, sondern auch Arm-, Rumpf- und Schultermuskulatur auf Kraftausdauer.

Dance

Dance verbindet klassische Elemente der Aerobic, dabei fließen die verschiedensten Tanzelemente mit ein: ob Jazz, Latin oder Hip Hop – deine Möglichkeiten sind grenzenlos! Die Bewegungsmuster sind einfach aufgebaut. Jeder kann sie problemlos nachvollziehen.

Für dich bedeutet das: MEHR SPAß, MEHR ABWECHSLUNG, MEHR MOTIVATION !!!

Power-Six-Pack

In 15 Minuten zum Waschbrettbauch – aber nur bei regelmäßiger Teilnahme!