



# fitamin

## Kursplan 29.04.24 bis 13.10.24

**Kursanmeldung ist Pflicht, s. bitte Rückseite!**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Trainingsbereich	Aerobicraum	Spinningraum	16.10.2023 bis 31.03.2024
08:15-09:00 Reha-Sport								08:15-09:00 Reha-Sport		
9:15-10:00 Pilates Ronald		9:15-10:00 Gesunder Rücken Susi		09:15-10:15 Kraft-Aktiv Ronald		09:15-10:00 Reha-Sport				
10:00-11:00 Full Body Workout Ronald		10:15-11:00 Reha-Sport		10:15-11:00 Reha-Sport		10:15-11:15 Power Yoga Susi		10:15-11:15 Bauch-Beine-Po Susi		
17:00-17:45 Reha-Sport		17:15-18:00 Reha-Sport		17:00-17:45 Reha-Sport/ Funktionstraining		17:30-18:15 Reha-Sport				
17:45-18:30 Mobilates Mirza		18:15-18:30 Six-Pack Susi		18:00-18:30 Core Mirza				17:30-18:30 Yoga Ronald		
18:30-19:30 Pump-it Mirza	18:30-19:30 Spinning Maxi	18:30-19:30 Power Bodystyle Susi		18:45-19:45 Yoga Robert	18:30-19:30 Spinning Erika		18:30-19:30 Functional Gruppen- Training Maxi	18:30-19:30 Full Body Workout Ronald		<b>Öffnungszeiten</b> Mo bis Fr 08:00 - 22:00 Uhr Sa 10:00 - 20:00 Uhr So 09:00 - 18:00 Uhr

Feiertage siehe Sonderöffnungszeiten Homepage

## News:

Sichere Deine Teilnahme am Kurs, indem Du Dich bis spätestens **eine halbe Stunde zuvor** über die **MySports App** oder **telefonisch** unter **08671 – 884848** anmeldest.

**Es ist möglich, dass Dir die bisher kostenfreie MySports App zeitnah nicht mehr zur Verfügung stehen wird.**

**Wir informieren Dich vor Ort, ob es dafür einen Ersatz geben wird.**

Damit ein Kurs abgehalten wird, ist eine **Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen** erforderlich.

Die **max. Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen im Spinning-Raum und 19 Personen im Aerobic-Raum.**

## Reha Sport

Rehasport Orthopädie ist nur für Patienten mit einer ärztlichen Verordnung (Formblatt 56).

## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur.

## Full Body Workout

Full Body Workout zielt darauf ab Deinen gesamten Körper zu kräftigen. Dabei wird im zeitsparenden Supersatz trainiert. Dies hat den großen Vorteil durch geringe Pausen und schnellen Wechsel der Übungen, den Puls stetig erhöht zu lassen. Dies führt zu einem höchstmöglichen Kalorienverbrauch in kurzer Zeit und stärkt wiederum das Herz-Kreislauf-System. Die Übungen gleichen sich dabei in keinem Training, und garantieren somit viel Abwechslung.

## Core

Ist ein gezieltes Training der zentralen Körperpartie zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.

## Kraft - Aktiv

Ist Dein ideales gesundheitsorientiertes Krafttraining. Es erwartet Dich eine Kombination aus Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Entspannungsübungen!!

## Spinning

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

## Pump-It

Pump-It ist ein Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Profitiere von einer der schnellsten Methoden, um in Form zu kommen. Mit einer hohen Wiederholungszahl, geringer Gewichtsbelastung und den effektivsten Kräftigungsübungen formst Du in Rekordzeit Deinen Traumkörper. Die beliebteste Alternative zum klassischen Gerätetraining.

## Bauch-Beine-Po

Gezieltes Training um Bauch, Beine, Po zu straffen und zu formen. Gleichzeitig aktivieren wir Deinen Fettstoffwechsel!

## Gesunder Rücken

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Die gezielte Gymnastik dient zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung des Stützkorsetts und kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

## Power Bodystyle

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!!!

## Yoga

Verschiedenste aufeinander folgende Übungsreihen (Asanas) kräftigen die tiefliegende Muskulatur und mobilisieren die Gelenke. Muskeln und Bänder werden gedehnt und zugleich wird das Gleichgewicht trainiert.

Straffe Muskeln, mehr Beweglichkeit, und ein mentaler Ausgleich zum Alltagsstress.

## Power Yoga

Eine besonders kraftvolle, dynamische Yoga-Form, von dem Körper, Geist und Seele in vielfacher Hinsicht profitieren

## Six Pack

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

## Functional-Gruppentraining am Syngry

Dein vielseitig energiegeladenes Training! Es beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Mach mit und geh an Deine Grenzen! Melde Dich gleich an! (Max. Teilnehmerzahl 10)

## Mobilates

Mobilates ist eine Kombination aus Wirbelsäulengymnastik und Pilates. In diesem Kurs wird Dein Körper ganzheitlich gefordert und bietet eine optimale Ergänzung zu Deinem Alltag. Der Kurs zielt darauf ab Deine Flexibilität und Stabilität zu verbessern.

**miha bodytec personal training**

Mittels Elektrischer-Muskel-Stimulation (EMS) erreichst Du mit Deinem persönlichen Coach in nur 20 Minuten pro Woche in kürzester Zeit DEIN Ziel! Von Muskelaufbau bis hin zum Abnehmen!