

Kursplan Sport & Fitness Center Wedel

Ab Dezember 2017



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 – 09.45 Sensitive Cycling¹	09.15 – 10.15 Fit Complete Flexi Bar®	09.15 – 10.30 VIT³¹ – Vitalität dreifach!	09.15 – 10.15 Fit Complete	09.15 – 10.15 Fit über 50		
09.55 – 10.25 TRX® Einführung Schlingentraining	10.25 – 11.15 Fit & Entspannt	10.45 – 11.45 Funktionelles Faszientraining	10.30 – 12.00 Yoga	10.20 – 11.20 Fit über 60	10.15 – 11.15 ZUMBA Gold®	10.30 – 11.30 Rücken Fit
10.30 – 11.25 Rücken & Co	11.20 – 12.20 Pilates				11.20 – 12.20 Hot Iron®	11.35 – 12.35 Yoga
17.10 – 17.40 BlackRoll® Faszientraining		17.30 – 17.55 TRX® Einführung Schlingentraining				
17.45 – 18.30 Rücken & Co		18.00 – 18.45 deepWORK™	17.30 – 18.30 Faszienyoga	17.00 – 18.00 Langhantel Workout	<u>Öffnungszeiten</u> Montag bis Freitag: 09.00 – 22.00 Uhr Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr Sonntag: 10.00 – 16.00 Uhr Sport & Fitness Center Wedel e.K. Rissener Straße 94 . 22880 Wedel Telefon: 04103 / 13638 info@fitnesscenterwedel.de www.fitnesscenterwedel.de	
18.35 – 19.30 Intervall Workout	18.15 – 19.10 Problemzonen Gym	18.50 – 19.15 Bauch pur	18.35 – 19.05 Bauch pur	18.15 – 19.15 Indoor Cycling¹ Mittelstufe-Fortgeschritten		
19.35 – 20.00 Bauch pur	19.15 – 20.05 Rücken Fit	19.20 – 20.10 Fit Complete	19.10 – 20.05 ZUMBA®			
20.05 – 21.05 Hot Iron®	20.15 – 21.15 Indoor Cycling¹ Einsteiger-Mittelstufe		20.15 – 21.15 Indoor Cycling¹ Mittelstufe-Fortgeschritten			

¹ Für diesen Kurs bitte vorher im Studio anmelden. Kurs findet statt ab 6 angemeldeten Teilnehmern.

Bauch pur

Der richtige Weg vom Waschbär zum Waschbrett! 25 Minuten Bauchmuskeltraining.

deepWORK™

deepWORK™ ist athletisch, anstrengend, einzigartig und anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! deepWORK™ unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Fit & Entspannt

Eine Kombination aus Kräftigung (mal auf eine andere Art) und Entspannung. Natürlich für Männer und Frauen geeignet. Bitte an warme Kleidung denken!

Fit Complete

Eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungsteil. Die Stunde für den ganzen Körper mit wechselnden Schwerpunkten und Zusatzgeräten. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Fit Complete – Flexi Bar®

Der Flexi Bar® ist ein Trainingsstab, der während des Trainings in Schwingungen versetzt wird. Dadurch werden die sonst schwer erreichbaren tiefen Muskelschichten gestärkt (besonders wertvoll bei Rücken- und Schulterproblemen). Zusätzlich werden Stoffwechsel und Fettverbrennung angeregt und das Bindegewebe gefestigt. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Fit über 50 / Fit über 60

Eine bunte Mischung aus Ausdauer und Kräftigung - mit wechselnden Schwerpunkten. Gut dosierbar bei netter Atmosphäre - der ideale Einstieg ins Wochenende. (Fit über 50 = für diejenigen, die etwas mehr möchten...)

Funktionelles Faszientraining

Im Faszientraining widmen wir uns eine Stunde unserem „Bindemittel“! Wir spüren, federn, dehnen und beleben unser Gewebe, um Bewegungseinschränkungen zu beheben und unseren Körper aufs Neue kennenzulernen.

Hot Iron®

Ein alle 3 Monate wechselndes Kraftausdauertraining mit Langhantelstange und Gewichten. Dieses unkomplizierte, effektive Training kräftigt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers.

Intervall Workout

Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. In Intervallen von 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause wird die Fettverbrennung angekurbelt, auch nach dem Training. Monatlich wechselndes Trainingsprogramm mit unterschiedlichen Schwerpunkten, geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Indoor Cycling

Viel Spaß und viele Kalorien verbrennen durch pulsgesteuertes und gelenkschonendes Ausdauer und Intervalltraining auf einem speziellen Fahrrad.

Langhantel Workout

Ein effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Der Schwerpunkt liegt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungsrate und geringer Gewichtsbelastung.

Pilates

Im Pilatetraining werden fernöstliche Trainingsmethoden und westliche Gymnastikformen vereint. Alle Übungen gehen von einer starken Körpermitte (Powerhouse) aus. Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration, Kraft und Ausdauer werden verbessert.

Neu! Fasziyoga

In diesem Kurs werden bekannte Yoga Positionen gewählt und mit Komponenten aus dem Faszientraining kombiniert. Ein Kurs um die Beweglichkeit zu verbessern und das Wohlbefinden zu stärken. Beim Fasziyoga sind Beginner und Fortgeschrittene willkommen.

Problemzonen Gym

Ein begehrter Klassiker! Übungen zur Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Beinen und Gesäß sowie zur Straffung des Gewebes stehen im Vordergrund der Stunde.

Rücken & Co

Eine ganzheitliche Funktionsgymnastik, die besonders Rücken- und Bauchmuskulatur stärkt sowie Verspannungen löst. Zusätzlich werden die Grundlagen für das „rückengerechte Verhalten“ geschult, um das Erlernte im Alltag weiterzuführen.

Rücken Fit

Eine dynamische Variante des Wirbelsäulentrainings. Schwerpunkte der Stunde sind die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur und das Beweglichkeitstraining.

Sensitive Cycling

Radfahren als optimales Ausdauertraining für Sport-Einsteiger, Rückenpatienten, Senioren, Schwangere und Übergewichtige. Durch den Umbau der Cyclingräder sitzt man in aufrechter Körperhaltung auf einem angenehm breiten Sattel.

TRX® Einführung Schlingentraining

Das Training mit dem TRX, einem nicht elastischen Gurtsystem, zählt zu den effektivsten Trainingsformen der Welt. Es werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität gleichzeitig trainiert.

Vit³ - Vitalität dreifach!

30-minütiges Herz-Kreislauftraining auf unseren Indoor Cycling Rädern, gefolgt von einem Kräftigungsteil mit dem TRX® oder Langhantel. Zum Ausklang der Stunde folgt eine Tiefenentspannung mit ausgiebigem Stretching.

Yoga

Im Yoga werden verschiedene Positionen ausgeführt, um das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Der gesamte Körper wird gekräftigt und Energie getankt. Egal, ob Einsteiger oder Fortgeschritten, Übungen werden individuell angepasst, so dass jeder sein Ziel erreicht.

ZUMBA®

Lateinamerikanische Rhythmen feuern zum Bewegen an. Kalorien verbrennen, die Figur formen und mit einem Lächeln im Gesicht wieder gehen. Ein Workout das mitreißt!

ZUMBA® Gold

Zumba Gold® richtet sich an alle, die auf der Suche nach einer Zumbastunde mit geringerer Intensität und einfacheren Bewegungen sind. Ebenso geeignet ist es für alle, die bislang noch kein ZUMBA ausprobiert haben oder aufgrund von Beschwerden ZUMBA® bisher nicht machen konnten.

Bei geringer Nachfrage (unter 8 Teilnehmern) behalten wir uns vor, den Kurs aus dem Programm zu nehmen.