

# Kursplan Sport & Fitness Center Wedel

## Ab Februar 2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 – 09.45 <b>Sensitive Cycling<sup>1</sup></b>	09.15 – 10.15 <b>Fit Complete Flexi Bar®</b>	09.15 – 10.30 <b>VIT<sup>3</sup><sup>1</sup> – Vitalität dreifach!</b>	09.15 – 10.15 <b>Fit Complete</b>	09.15 – 10.15 <b>Fit über 50</b>		
09.55 – 10.55 <b>Rücken &amp; Co</b>	10.25 – 11.15 <b>Fit &amp; Entspannt</b>	10.45 – 11.45 <b>Funktionelles Faszientraining</b>	10.30 – 12.00 <b>Yoga</b>	10.20 – 11.20 <b>Fit über 60</b>	10.30 – 11.30 <b>ZUMBA Gold®</b>	10.30 – 11.30 <b>Rücken Fit</b>
11.00 – 11.30 <b>TRX® Einführung Schlingentraining</b>	11.20 – 12.20 <b>Pilates</b>				11.45 – 12.45 <b>Fit Complete</b>	11.35 – 12.35 <b>Yoga</b>
17.45 – 18.30 <b>Rücken &amp; Co</b>		18.00 – 18.45 <b>deepWORK™</b>	17.30 – 18.30 <b>Faszienyoga</b>	17.00 – 18.00 <b>Hot Iron®</b>	<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  <b>Telefon: 04103 / 13638</b> info@fitnesscenterwedel.de www.fitnesscenterwedel.de	
18.35 – 19.30 <b>Intervall Workout</b>	18.15 – 19.10 <b>Problemzonen Gym</b>	18.50 – 19.20 <b>TRX® Einführung Schlingentraining</b>	18.35 – 19.05 <b>Bauch pur</b>	18.15 – 19.15 <b>Indoor Cycling<sup>1</sup></b> Mittelstufe-Fortgeschritten		
19.35 – 20.00 <b>Bauch pur</b>	19.15 – 20.05 <b>Rücken Fit</b>	19.25 – 20.25 <b>Fit Complete</b>	19.10 – 20.05 <b>ZUMBA®</b>			
20.05 – 21.05 <b>Hot Iron®</b>	20.15 – 21.15 <b>Indoor Cycling<sup>1</sup></b> Einsteiger-Mittelstufe		20.15 – 21.15 <b>Indoor Cycling<sup>1</sup></b> Mittelstufe-Fortgeschritten			

<sup>1</sup> 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.

## Faszienyoga

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 Faszienyoga sind Beginner und Fortgeschrittene willkommen.

## 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.

## 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.

## Problemzonen Gym

Ein begehrteter 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 Erlernete 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 der 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.