

Kursplan Sport & Fitness Center Wedel

Ab April 2018



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 – 10.55 Rücken & Co	10.25 – 11.15 Fit & Entspannt	10.45 – 11.45 Funktionelles Faszientraining	10.30 – 12.00 Yoga	10.20 – 11.20 Fit über 60	10.30 – 11.30 ZUMBA Gold®	10.30 – 11.30 Fit for Sunday
11.00 – 11.30 TRX® Einführung Schlingentraining	11.20 – 12.20 Pilates				11.45 – 12.45 Fit Complete	11.35 – 12.35 Yoga
17.45 – 18.30 Rücken & Co		18.00 – 18.45 bodyFLOW	17.30 – 18.30 Yoga	17.00 – 18.00 Hot Iron®	<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 – 19.15 Intervall Workout	18.15 – 19.10 Problemzonen Gym	18.50 – 19.50 TRX® Functional Zirkel	18.35 – 19.05 Bauch pur	18.15 – 19.15 Indoor Cycling¹ <small>Mittelstufe-Fortgeschritten</small>		
19.20 – 20.05 Indoor Cycling Express¹	19.15 – 20.05 Rücken Fit	20.00 – 21.00 Yin Yoga	19.10 – 20.05 ZUMBA®			
20.10 – 21.05 Hot Iron®	20.15 – 21.15 Indoor Cycling¹ <small>Einsteiger-Mittelstufe</small>		20.15 – 21.15 Indoor Cycling¹ <small>Mittelstufe-Fortgeschritten</small>			

¹ Für diesen Kurs bitte vorher im Studio anmelden. Kurs findet statt ab 6 angemeldete Teilnehmer.

Bauch pur

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

bodyFLOW Neu!

Erlebe eine dynamische Stunde, in der sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. bodyFLOW 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. Hierbei werden die schwer erreichbaren tiefen Muskelschichten gestärkt. Zusätzlich werden Stoffwechsel und Fettverbrennung angeregt und das Bindegewebe gefestigt.

Fit für Sunday

Das Power- Workout für Ausdauer und Kräftigung. Die Stunde für einen dynamischen Wochenausklang.

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 / Indoor Cycling Express

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 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.

TRX® Functional Zirkel NEU!

Ein Kurs voller Energie, indem an verschiedenen Stationen mit TRX® Schlingen, Kettlebells, Pyloboxen, Langhanteln uvm trainiert wird. Jeder kann jederzeit einsteigen, denn für jeden ist die richtige Intensität dabei.

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.

Yin Yoga Neu!

Yin Yoga lehnt sich an die Meridian-Theorie der TCM. Durch das längere Verweilen in einer Haltung wird ein moderater Reiz im tiefen Bindegewebe gesetzt. Die Ziele sind u. a. eine Verbesserung der Flexibilität, die Regeneration und damit Stärkung der Bindegewebsstruktur und das Lösen tiefsitzender Blockaden, um den Energiefluss zu harmonisieren.

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®

Latinamerikanische 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.

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