

Kursplan Sport & Fitness Center Wedel

Stand 10.09.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 10.00 Rücken & Co	09.15 – 10.15 Complete Body Workout	09.15 – 10.15 Rücken Fit	09.15 – 10.15 Complete Body Workout	09.15 – 10.15 Pilates		
10.15 – 11.00 Rücken & Co	10.30 – 11.15 Fit & Entspannt	10.30 – 11.30 Funktionelles Faszientraining	10.30 – 12.00 Yoga	10.30 – 11.30 Fit über 60	10.30 – 11.30 Fit for Saturday	10.30 – 11.30 Fit for Sunday
	11.30 – 12.30 Pilates				11.45 – 12.45 Rücken Fit	11.45 – 12.45 Yoga
				17.00 – 18.00 Kraft Workout	<u>Öffnungszeiten</u> Montag & Mittwoch: 07.00 – 22.00 Uhr Dienstag, Donnerstag & Freitag: 09.00 – 22.00 Uhr Samstag & Sonntag: 10.00 – 18.00 Uhr Sport & Fitness Center Wedel e.K. Rissener Straße 94 · 22880 Wedel	
17.45 – 18.30 Rücken & Co	18.00 – 18.45 Problemzonen Gym	18.00 – 18.50 Kraft Workout	17.30 – 18.30 Yoga	18.30 – 19.30 Indoor Cycling¹		
18.45 – 19.45 Complete Body Workout	19.00 – 19.45 Rücken Fit	19.05 – 19.55 Indoor Cycling	18.45 – 20.00 Kapow® / Zumba®			
20.00 – 21.00 Kraft Workout	20.15 – 21.15 Indoor Cycling¹	20.15 – 21.15 Yin Yoga	20.15 – 21.15 Indoor Cycling¹			

Telefon: 04103 / 13638
 info@fitnesscenterwedel.de
 www.fitnesscenterwedel.de

Complete Body Workout

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

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 for Saturday/ Fit for Sunday

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

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.

Indoor Cycling

Viel Spaß und viele Kalorien verbrennen durch pulsgesteuertes und gelenkschonendes Ausdauer und Intervalltraining auf einem speziellen Fahrrad. Für diesen Kurs bitte im Studio anmelden.

Kapow®/ Zumba® NEU!

Die Stunde startet mit 35 Min Kapow®. Kapow® verbindet funktionelles Training und Dance Aerobic. Durch den Einsatz physiotherapeutischer Übungen werden körperliche Dysbalancen ausgeglichen und allgemeine Fehlhaltungen vermieden. Im Anschluss folgen 35 Minuten Zumba®. Die lateinamerikanischen Rhythmen feuern zum Bewegen an. Kalorien verbrennen, die Figur formen und mit einem Lächeln im Gesicht wieder gehen. Ein Workout das mitreißt! Ein

kleiner Entspannungs- und Stretchingteil rundet die Stunde optimal ab.

Kraft 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 Gewichtbelastung.

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 angenehmen breiten Sattel.

Stretching NEU!

25-minütiges ausgiebiges Stretching, um die Muskulatur zu dehnen und so Muskelverspannungen und – verkürzungen entgegen zu wirken.

Yin Yoga

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.

Yogapilates NEU!

Eine Kombination aus Yoga & Pilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen – für einen schönen Körper. Der Fokus auf Beweglichkeit stammt aus dem Yoga, der Pilatesanteil im Training liefert ergänzend Rumpfstabilität durch Aktivierung der Muskelketten im Körperzentrum, dem „Powerhouse“. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung im Studio oder über unsere Studio App notwendig.