



Gültig bis 28.04.2019

# Kursplan Winter 2018/19



# Kursplan Winter 2018/19

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 10:00 <b>Pilates - E,M</b> Tanja	9:30 - 10:30 <b>Step meets X-Co</b> Caren	9:00 - 10:00 <b>Gesunder Rücken</b> Micha	9:00 - 10:00 <b>Gesunder Rücken</b> Tanja	9:00 - 10:00 <b>Power Dumbell</b> Micha	9:00 - 10:30 <b>Nordic Walking</b> Treff (Wald)	9:30 - 10:30 <b>Gesunder Rücken</b> Markus/Micha
10:00 - 10:45 <b>Easy Aerobic</b> Tanja	10:30 - 11:15 <b>Faszien-Fitness</b> Caren	10:00 - 10:30 <b>Easy Step</b> Micha	10:00 - 10:45 <b>Stretch &amp; Relax</b> Tanja	10:15 - 11:15 <b>Sensitive Cycling</b> Chris	9:30 - 10:45 <b>Hatha-Yoga</b> Tanja/Nicole	10:30 - 11:30 <b>Gesunder Rücken</b> Markus/Micha
	11:15 - 12:00 <b>Faszien-Fitness</b> Caren				11:00 - 12:00 <b>Power Dumbell</b> Micha/Caren	Ab Januar
17:30 - 18:30 <b>Gesunder Rücken</b> Micha	17:30 - 18:00 <b>Bauch „Spezial“</b> Gela	17:30 - 18:00 <b>X-CO Fatburner</b> Melly		17:00 - 18:00 <b>Bodystyling</b> Carina		
18:30 - 19:30 <b>Power Dumbell</b> Micha	18:00 - 18:30 <b>Bauch "Spezial"</b> Gela	18:00 - 19:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> Melly	18:00 - 19:00 <b>Power Dumbell</b> Caren	18:00 - 19:00 <b>ZUMBA®</b> Carina		
19:45 - 20:45 <b>Power Dumbell</b> Micha	18:30 - 19:30 <b>Bodystyling</b> Nicole	19:00 - 20:00 <b>Gesunder Rücken</b> Gela	19:00 - 19:30 <b>Faszien-Fitness</b> Caren			
	19:30 - 21:00 <b>Hatha-Yoga</b> Tanja		19:30 - 20:30 <b>Pilates</b> Tanja			

# Indoor-Cycling

Gültig bis 28.04.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						10:30 - 11:30 <b>Indoor Cycling</b>
18:30 - 19:30 <b>Indoor Cycling</b> Jana	18:45 - 19:45 <b>Indoor Cycling</b> Kristina					
		19:15 - 20:15 <b>Indoor Cycling</b> Tom	19:00 - 20:00 <b>Indoor Cycling</b> Micha/Roland			



## Öffnungszeiten:

Montag - Mittwoch: 8:30 - 22:30 Uhr · Donnerstag & Freitag: 8:30 - 22:00 Uhr · Samstag, Sonntag & Feiertage: 9:00 - 18:00 Uhr

## Außensauna-Zeiten: (Aufguss-Zeiten bitte den Aushängen entnehmen – Änderungen vorbehalten)

Montag: 9:30 - 12:00 Uhr & 18:30 - 22:00 Uhr · Donnerstag: 18:30 - 21:30 Uhr · Sonntag: 10:00 - 14:00 Uhr

# Kurslegende:

<b>Bauch-Beine-Po:</b>	Kräftigung für die 3 „Problemzonen“
<b>Bauch „Spezial“:</b>	Kräftigung für Bauch- und Rumpfmuskulatur
<b>Bodystyling:</b>	dynamisches Straffungstraining der Muskelgruppen des gesamten Körpers
<b>Easy Aerobic:</b>	HerzKreislauftraining und Fettverbrennung durch Schrittkombinationen
<b>Easy Step:</b>	HerzKreislauftraining und Fettverbrennung auf dem Step
<b>Faszien Fitness:</b>	Übungen zur Beweglichkeitsverbesserung und Lockerung der Faszien
<b>Fatburner Step:</b>	Übungen zur gezielten Fettverbrennung auf dem Step
<b>Gesunder Rücken:</b>	Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur
<b>Gesunder Rücken mit Flexibar:</b>	Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Rückenmuskulatur incl. Übungen mit der Flexibar-Stange
<b>Hatha-Yoga:</b>	Yoga-Positionen &-Atemtechniken, mit abschließender Tiefenentspannung um Körper & Geist in Einklang zu bringen.

<b>Nordic Walking Treff:</b>	Gelenkschonendes Outdoor-Gruppenausdauertraining im Wald (Treffpunkt: ehem. Pavillon am Stadion)
<b>Power Dumbbell:</b>	Ganzkörpergruppentraining mit Kurz- und Langhantel
<b>Pilates:</b>	Mattenprogramm zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Haltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit
<b>Sensitive Cycling:</b>	Kombination aus Rückengymnastik und Radfahren zur Verbesserung des HerzKreislaufsystems und der Körperhaltung
<b>Step &amp; Style:</b>	Übungen für das Herz-Kreislauf-System, Ganzkörperkräftigung mit Gummiband, Langhantel und Kurzhantel
<b>Stretch &amp; Relax:</b>	intensive Dehnübungen ausgesuchter Muskeln mit anschließender Entspannung
<b>Tiefenmuskulatur:</b>	spezielles Training für die tiefer liegende Muskulatur mit der Flexibar-Stange und dem X-Co-Trainer
<b>X-Co Fatburner:</b>	intensives Ausdauertraining mit dem X-Co-Trainer
<b>X-Co Shape:</b>	Ganzkörpertraining mit X-Co-Trainer
<b>ZUMBA®:</b>	HerzKreislauftraining zu südamerikanischen Rhythmen
<b>Indoor Cycling:</b>	intervallartiges Radfahren in der Gruppe mit unterschiedlichen Intensitätsstufen



FI-TZ e.K. · Junkersstr. 15a · 86343 Königsbrunn  
Tel. 08231 - 919102 · Fax 08231 - 919103  
info@fitz-fitness.de · www.fitz-fitness.de