



Gültig bis 13.10.2019

Kursplan Sommer 2019



Kursplan Sommer 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 10:00 Pilates - E,M Tanja	9:30 - 10:30 Step meets X-Co Caren	9:00 - 10:00 Gesunder Rücken Micha	9:00 - 10:00 Gesunder Rücken mit Stretch Tanja	9:00 - 10:00 Power Dumbell Micha	9:00 - 10:30 Nordic Walking Treff (Wald)	9:30 - 10:30 Gesunder Rücken Micha/Markus
10:00 - 10:45 Easy Aerobic Tanja	10:30 - 11:15 Faszien-Fitness Caren	10:00 - 10:30 Easy Step Micha		10:15 - 11:15 Sensitive Cycling Chris	9:30 - 10:45 Hatha-Yoga Tanja/Nicole	
					11:00 - 12:00 Power Dumbell Micha/Caren	
				17:00 - 18:00 Bodystyling Carina		
18:00 - 19:00 Gesunder Rücken Micha	18:00 - 18:30 Bauch "Spezial" Gela	17:45 - 19:00 X-Co meets BBP Melly	18:00 - 19:00 Power Dumbell Caren	18:00 - 19:00 ZUMBA® Carina		
19:15 - 20:15 Power Dumbell Micha	18:30 - 19:30 Bodystyling Nicole	19:00 - 20:00 Gesunder Rücken Gela	19:00 - 19:30 Faszien-Fitness Caren			
	19:30 - 21:00 Hatha-Yoga Tanja		19:30 - 20:30 Pilates Tanja			

Indoor-Cycling

Gültig vom 29.04. bis 13.10.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						10:30 - 11:30 Indoor Cycling Peter
18:00 - 19:00 Indoor Cycling Jana			19:00 - 20:00 Indoor Cycling Peter			

Funktional-Training im COREFITZ **NEU**



Unsere zubuchbaren funktionellen Trainingsstunden im COREFITZ findest Du online!

COREFITZ
FUNCTIONAL FITNESS

Weitere Info's zu den Stunden unter www.corefitz.de
Anmeldung bei uns an der Theke!

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 - 22:00 Uhr · Donnerstag: 9:30 - 21:30 Uhr · Sonntag: 9:30 - 18:00 Uhr

Kurslegende:

Bodystyling:	<i>dynamisches Straffungstraining der Muskelgruppen des gesamten Körpers</i>	Power Dumbell:	<i>Ganzkörpergruppentraining mit Kurz- und Langhantel</i>
Easy Aerobic:	<i>HerzKreislauftraining und Fettverbrennung durch Schrittkombinationen</i>	Pilates:	<i>Mattenprogramm zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Haltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit</i>
Easy Step:	<i>HerzKreislauftraining und Fettverbrennung auf dem Step</i>	Sensitive Cycling:	<i>Kombination aus Rückengymnastik und Radfahren zur Verbesserung des HerzKreislaufsystems und der Körperhaltung</i>
Faszien Fitness:	<i>Übungen zur Beweglichkeitsverbesserung und Lockerung der Faszien</i>	Step meets X-Co:	<i>Übungen für das HerzKreislaufsystem mit Hilfe des Step und X-Co</i>
Gesunder Rücken:	<i>Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit und ohne Kleingeräte</i>	Stretch & Relax:	<i>intensive Dehnübungen ausgesuchter Muskeln mit anschließender Entspannung</i>
Gesunder Rücken mit Stretch:	<i>Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen</i>	X-Co meets BBP:	<i>intensives Ausdauertraining mit dem X-Co und Kräftigung für die „3 Problemzonen“</i>
Hatha-Yoga:	<i>Yoga-Positionen &-Atemtechniken, mit abschließender Tiefenentspannung um Körper & Geist in Einklang zu bringen.</i>	ZUMBA®:	<i>HerzKreislauftraining zu südamerikanischen Rhythmen</i>
Nordic Walking Treff:	<i>Gelenkschonendes Outdoor-Gruppenausdauertraining im Wald (Treffpunkt: ehem. Pavillon am Stadion)</i>	Indoor Cycling:	<i>intervallartiges Radfahren in der Gruppe mit unterschiedlichen Intensitätsstufen</i>



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