

Kursplan ab 05.02.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Vormittag	10.30 – 11.30 Yoga		09.30 - 10.30 Yogilates	10.00 – 11.00 Spinning*		
Nachmittag/Abend		17.30 – 18.30 Tiefenmuskulatur- training	17.30 – 18.30 Jumping-Fitness	17.00 – 18.00 Tabata-Style		
	18.15 - 19.15 Indoorcycling* Coach By Color®	18.30 - 19.30 Boot Camp	18.30 - 19.30 Hot Iron		18.00 – 19.00 Bodyfit	
	19.30 – 20.30 Tabata-Style	19.30 - 20.30 Indoorcycling*		19.00 - 20.00 Indoorcycling*	19.00 - 20.30 Yoga	
Sonstige						

Öffnungszeiten:

Studio:

Mo - Fr: 6:00 - 23:00 Uhr
 Sa/So/Feiertag: 8:00 - 21:00 Uhr
Bürozeiten bzw. betreute Zeiten:
 Mo – Fr: 9:00 - 12:00 Uhr und 16:00 - 22:00 Uhr
 So/Feiertag: 9:30 – 12:30 Uhr
 Änderungen vorenthalten!

Sauna:

Mo/Mi/Fr: 9:30 - 11:30 Uhr
 Mo - Fr: 18:00 – 21:30 Uhr
 Mi: Damensauna
 So/Feiertag: auf Anfrage

* Für diese Kurse wird eine Pulsuhr empfohlen.

athletics GmbH fit & well
 Gewerbestraße 2c
 86637 Wertingen
 Tel. 08272 / 64 10 730
www.athletics-gmbh.de

Kursinhalte

Bodyfit	Indoorcycling - CBC ®	Indoorcycling	Tiefenmuskulaturtraining	Jumping Fitness
<p>Bodyfit - definiert Fitness als höhere Leistungsfähigkeit in allen Bereichen. Bodyfit-Trainingseinheiten bestehen aus Aufwärmen (warm-up), Fertigkeitstraining verbunden mit Kraftübungen und Stretching.</p> <p>Kraftausdauer, Rumpfkraftigung</p>	<p>Coach By Color® Trainingssteuerung im Indoor Cycling stellt die individuelle Belastung auf Basis von Watt oder Herzfrequenz anhand von fünf Trainingszonen farblich dar: weiß, blau, grün gelb, rot. Teilnehmer <u>unabhängig von Alter und Leistungsvermögen</u> trainieren hier erfolgreich gemeinsam.</p> <p>Trainingssteuerung in Verbindung mit dem persönlichen Fitnesslevel</p>	<p>Ist ein ideales Herz- Kreislauf-Training auf individuell einstellbaren Bikes. Instructor, Musik und Gruppe sorgen für jede Menge Schweiß, Spaß und Fettverbrennung. Indoorcycling bietet höchsten individuellen Trainingserfolg bei maximalem Spaß mit größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung.</p> <p>Coach By Color®</p> <p>HerzKreislauftraining, Fettverbrennung, Stressabbau</p>	<p>Die Figur formen, die Haltung verbessern, Körper und Geist entspannen. Weil besonders die tiefen Muskelschichten die Figur definieren, werden sie speziell trainiert.</p> <p>Toller Nebeneffekt: Eine gute Tiefenmuskulatur stützt bei jeder Alltagsbewegung die Gelenke und wirkt so Abnutzungserscheinungen entgegen.</p> <p>Rumpfkraftigung</p>	<p>Jumping Fitness ist ein gelenkschonendes Trampolin-Workout in der Gruppe zu coolen Beats. Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz.</p> <p>Jumping Fitness verbessert Beweglichkeit, Koordination und stärkt den Gleichgewichtssinn.</p> <p>Ausdauer, Fettverbrennung, Stressabbau</p>
Tabata-Style	Boot Camp	Yoga	Dance Fit	Hot Iron ®
<p>Body-Weight-Training. 20 Sek. Belastung + 10 Sek. Pause. Diese Trainings-Formel des japanischen Wissenschaftlers Dr. Izumi Tabata verbindet eine schnelle Körperfettverbrennung mit optimiertem Muskelaufbau</p> <p>Fettverbrennung, Muskelaufbau</p>	<p>Mix aus funktionellem Kraft- und Ausdauertraining. Dies beinhaltet ein intensives Bodyweight Training mit und ohne Equipment im Groupfitnessbereich.</p> <p>Kraft, Ausdauer</p>	<p>Yoga bedeutet, mit Hilfe der eigenen Atmung und gezielten Bewegungsformen Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und Entspannung zu erreichen</p> <p>Entspannung</p>	<p>Latino-Rythmen und internationale Musik kombiniert mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß. Verbesserung der Koordination sowie die Ausdauer ohne größeres Belastungsrisiko.</p> <p>Ausdauer, Fettverbrennung</p>	<p>Wer Gruppentraining mit Musik mag und gleichzeitig seinen Körper dauerhaft verändern will, sollte Hot Iron ausprobieren! Straffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung sind bei regelmäßigem Training und etwas Engagement garantiert.</p> <p>Kraftausdauer, Straffung Fettverbrennung</p>