

Kursplan ab 07.01.2019



	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		17.00 – 18.00 Tabata-Style		
	18.15 - 19.15 Indoor Cycling* Coach by Color®	18.30 - 19.30 Core Work	18.30 - 19.30 Body Workout	19.00 – 20.00 Indoor Cycling*	18.00 – 19.00 Bodyfit	
	19.30 – 20.30 Tabata-Style	19.30 – 20.30 Indoor Cycling*			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, Mi, Do, Fr: 9:00 - 12:00 Uhr
 Mo - Fr: 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	Indoor Cycling - CBC®	Indoor Cycling	Tiefenmuskulaturtraining	Yogilates
<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. 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>Kombination aus Yoga und Pilates. Kombination aus Yoga und Pilates Beim Yoga steht vor allem die Entspannung im Mittelpunkt, beim Pilates die Straffung des Körpers durch die gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur. Hier wie dort geht es um fließende Bewegungen. Und sowohl im Yoga als auch bei den Übungen nach Pilates kommt der Atmung eine große Bedeutung zu.</p> <p>Entspannung, Straffung, Stärkung der Rückenmuskulatur</p>
Tabata-Style	Core Work	Yoga	Body Workout	
<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>Intervall-Training <u>für jedes Leistungsniveau</u>. Es ist <u>keine</u> klassische Funktionsgymnastik und <u>kein</u> isoliertes Krafttraining, Core Work trainiert mit effektiven Übungen Kraft und Ausdauer der Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur als Antriebskräfte des Rumpfkompleses.</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>Body Workout – ein Ganzkörpertraining mit dynamischen Elementen unter Einsatz von Schlingentrainer, Kettlebells, Tubes, Langhanteln und deinem eigenen Körpergewicht zur Kräftigung und Definition.</p> <p>Kräftigung, Definition</p>	