

Kursplan ab 18.09.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	09.30 – 10.30 Yoga		09.30 - 10.30 Yogilates	10.00 – 11.00 Spinning*	09.30 - 10.30 WSG		
Nachmittag/Abend		17.30 – 18.30 Tiefenmuskulatur- training	17.30 – 18.30 Jumping-Fitness	17.00 – 18.00 Bauch-Beine-Po			
	18.30 - 19.30 Indoorcycling* <u>Beginner's</u>	18.30 - 19.30 Boot Camp	18.30 - 19.30 Hot Iron	18.30 - 19.30 WSG	18.00 – 19.00 Bodyfit		
	19.45 – 20.45 ZUMBA®	19.30 - 20.30 Indoorcycling*		19.30 - 20.30 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 vorbehalten!

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.

** eigene, krankenkassenbezuschusste Kursgebühr (nicht in der Mitgliedschaft enthalten)

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

Kursinhalte

Bodyfit	Indoorcycling Beginner's	Indoorcycling/Spinning	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>Zu viel Respekt vor Indoorcycling? Diese Kursstunde wird an das Leistungsvermögen der Kursteilnehmer angepasst. Hier werden u.a. die akkurate Einstellung des Trainingsbikes, Trainingszonen und die Grundtechniken vermittelt. Ideal nicht nur für Einsteiger.</p> <p>Ausdauer, Fettverbrennung, Stressabbau</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>Ausdauer, 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. Jumping Fitness verbessert Beweglichkeit, Koordination und stärkt den Gleichgewichtssinn.</p> <p>Ausdauer, Fettverbrennung, Stressabbau</p>
Bauch - Beine - Po	Boot Camp	Yoga	Total Body Workout & Stretch	Rückenfitness
<p>Intensives Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf Bauch-Beine-Po Muskulatur. Auch für Männer geeignet!</p> <p>Kräftigung</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>Funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Den Abschluss bildet ein regenerierendes Stretching.</p> <p>Kraftausdauer, Rumpfkraftigung</p>	<p>Dynamische Gymnastik, Kräftigung und Dehnung für die Wirbelsäule und die wirbelsäulenumgebende Muskulatur.</p> <p>Kräftigung, Dehnung</p>