

# 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](http://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><b>Kraftausdauer, Rumpfkraftigung</b></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. Nicht nur für Einsteiger ideal.</p> <p><b>HerzKreislauftraining, Fettverbrennung, Stressabbau</b></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><b>HerzKreislauftraining, Fettverbrennung, Stressabbau</b></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><b>Rumpfkraftigung</b></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><b>Ausdauer, Fettverbrennung, Stressabbau</b></p>
Bauch - Beine - Po	Boot Camp	Yoga	ZUMBA®	WSG (Wirbelsäulengymnastik)
<p>Intensives Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf Bauch-Beine-Po Muskulatur. Auch für Männer geeignet!</p> <p><b>Kräftigung</b></p>	<p>Mix aus funktionellem Kraft- und Ausdauertraining. Dies beinhaltet ein intensives Bodyweight Training mit und ohne Equipment im Groupfitnessbereich.</p> <p><b>Kraft, Ausdauer</b></p>	<p>Yoga bedeutet, mit Hilfe der eigenen Atmung und gezielten Bewegungsformen Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und Entspannung zu erreichen</p> <p><b>Entspannung</b></p>	<p>Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert..</p> <p><b>Ganzkörpertraining Fettverbrennung</b></p>	<p>Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung kann Beschwerden wie Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule vorbeugen.</p> <p><b>Kräftigung, Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur</b></p>