

# Kursplan ab 24.04.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	09.30 – 10.30 Yoga	09.30 – 10.30 Rückenschule**	09.30 - 10.30 Yogilates	10.00 – 11.00 Spinning*	09.30 - 10.30 Bauch-Beine-Po (auch für Männer)		
		10.30 – 11.30 Rückenschule**					
Nachmittag/Abend		17.30 – 18.30 Stability & Stretch	17.30 – 18.30 Jumping-Fitness				
	18.30 - 19.30 Indoorcycling* <u>Beginner's</u>	18.30 - 19.30 Functional Powermix	18.30 - 19.30 Hot Iron	18.30 - 19.30 Indoorcycling*	18.00 – 19.00 Bodyfit		
	19.45 – 20.45 ZUMBA®	19.30 - 20.30 Indoorcycling*		20.00 – 21.00 Rückenschule**	19.00 - 20.30 Yoga		
Sonstige							

## Öffnungszeiten:

### Studio:

Mo - Fr: 9:00 - 12:00 Uhr und 16:00 - 22:00 Uhr  
 Sa: 15:00 - 19:00 Uhr  
 So: 9:30 - 12:30 Uhr und 15:00 - 19:00 Uhr  
 Feiertag: nach Aushang

### Sauna:

Mo/Mi/Fr: 9:30 - 11:30 Uhr  
 Mo - Fr: 18:00 – 21:30 Uhr  
 Mi: Damensauna  
 Sa/So: auf Anfrage  
 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	Stability & Stretch	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. Ideal nicht nur für Einsteiger.</p> <p><b>Ausdauer, 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>Ausdauer, Fettverbrennung, Stressabbau</b></p>	<p>Das perfekte Training für eine leistungsstarke Körpermitte und eine gesunde aufrechte Körperhaltung.</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	Functional Powermix	Yoga	Total Body Workout & Stretch	Rückenfitness
<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>Funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Den Abschluss bildet ein regenerierendes Stretching.</p> <p><b>Kraftausdauer, Rumpfkraftigung</b></p>	<p>Dynamische Gymnastik, Kräftigung und Dehnung für die Wirbelsäule und die wirbelsäulenumgebende Muskulatur.</p> <p><b>Kräftigung, Dehnung</b></p>