

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Trainingsaufsicht 14-18 Uhr	Trainingsaufsicht 10-13 Uhr	Trainingsaufsicht 14-18 Uhr	Keine Trainingsaufsicht	Trainingsaufsicht 14-18 Uhr
			9.45-10.45 Uhr Pilates Evelyn	
		10-11 Uhr Qi Gong € 5,- 11 bis 11.30 Rückenfit € 3,- Qi Gong + Rückenfit Nadine Beide Kurse € 8,-		
	17-18 Uhr Schwangerschaftsvorbereitung Diana Infos+Anmeldung: 0660 523 4200			17.30-18.30 Uhr Beweg dich/GKK Walter Anmeldung 0676 580 75 07
18-19 Uhr Gymnastik + Rückenfit Thomas	18-19 Uhr Bauch/ Beine/ Po Thomas	18-19 Uhr Kraft/ Ausdauer Thomas	18-19 Uhr Yoga Sanfte Entschleunigung Margit	
19-20 Uhr H.I.I.T Romana	19- 20.30 Uhr Free Mind Cycling Stefan Anmeldung FSB: 06226 / 82 88	19- 19.30 Uhr Stretching Thomas	19-20 Uhr Yoga-Ashtanga Inspired Margit	

1 Einheit: 13 € / 10er Block: 120 €

Für **Fitnessstudio- Abonnenten** sind **alle Kurse inkludiert**, ausgenommen GKK-Kurs!

Geräteeinweisung & Trainingsplan-Erstellung sind im Abo inkludiert und erfolgen auf Terminvereinbarung mit der Rezeption des Fuschlseebades: 06226 / 82 88.

Bei Fragen & Hilfestellung können Sie sich gerne an das Team Leberbauer / Galerie Fitnessstudio wenden!

Kursbeschreibung

Yoga - Sanfte Entschleunigung:

Komm durch Atem-, Antistressübungen und sanfte Asanapraxis (länger und passiv ausgeführte Körperhaltungen) zur Ruhe, in deine Mitte und so in deine Kraft!

Yoga - Ashtanga Inspired:

Dynamische und kraftvolle Asanapraxis - wir dehnen und kräftigen unseren Körper und bringen so Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Free Mind Cycling

Auf dem Bike den Geist freimachen.

Qi Gong

Durch ruhige und bewegte Übungen werden Blockaden gelöst, Meridiane gedehnt und frische neue Lebensenergie aufgebaut. In den ganzen Organen - im ganzen Körper. Wer regelmäßig

Qi Gong übt, kommt mit weniger Schlaf aus, ist aber viel frischer undmunterer.

Rückenfit

Ausgleichende Übungen gegen den Problemkreis "Rückenschmerz" - mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen.

Pilates

Ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching und Kraftübungen ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt.

Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln und sprechen tiefer gelegene Muskeln an.

Bauch Beine Po

Der Klassiker, wobei der Schwerpunkt dieser Lektion im Kräftigungsbereich liegt. Mit oder ohne Hilfsmittel wird eine optimale Kräftigung und Straffung dieser Körperpartien angestrebt. Dieses Workout ist allen zu empfehlen, die ihren Körper etwas besser kennenlernen, kräftigen und straffen möchten.

Kraft/Ausdauer

Die Trainingsmethode soll dafür sorgen, dass die Muskeln länger hohe Kraftleistungen erbringen können. Durch ein Kraftausdauertraining wird vor allem die Bildung von feinen Haaräderchen (Kapillaren) gefördert. Dadurch wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt, was die Energiegewinnung verbessert.

Gymnastik/ Rückenfit

Ausgleichende Übungen gegen den Problemkreis "Rückenschmerz" - mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen.

H.I.I.T

Beim HIIT handelt es sich um eine intensive Form des Intervalltrainings. Während beim herkömmlichen Cardiotraining der Puls meist in einem moderaten Bereich bleibt, ist die Idee des HIIT Trainings in kurzen Belastungsphasen deinen Körper an seine Leistungsgrenze zu bringen. Der Turbo booster für jeden Ausdauersportler! Effekte des HIIT

Trainings: Erhöhter Kalorienverbrauch inkl. Nachbrenneffekt, gesteigerte Laktatoleranz sowie Sauerstoffkapazität, verbesserte Schnelligkeit und Mobilität, Adrenalinausschüttung und ganz viel Spass!!! Egal ob Hobby- oder Leistungssportler, hier kommt jeder an seine persönliche Leistungsgrenze!!!