

# KURSPLAN

## Premium Fitness Club



# WÜRZBURG

gültig ab 15.03.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:45 Fatburner-Spinning	09:30 Zumba	09:30 X-Co	09:30 Perfect Body m. Bodybars	09:30 Step & Form*	10:30 Step & Push*
-09:45 A SR	-10:25 A 1	-10:20 A 1	-10:25 A-M 1	-10:30 M 1	-11:30 M 1
09:45 Bauch, Beine, Po	10:35 Pilates	10:30 Spinning	10:30 Pilates Circle	10:30 Bauch/Dehnen	11:35 Bauch und Rücken
-10:45 A-M 1	-11:20 E/A 2	-11:30 E/A SR	-11:15 E/A 1	-10:50 E/A FF	-12:05 E/A 1
10:30 Bauch/Dehnen	16:20 Bauch, Beine, Po	10:30 Wirbelsäulengymnastik	16:20 Perfect Body m. Bodybars	10:30 Spinning	14:50 Bauch, Beine, Po
-10:50 E/A FF	-17:20 A-M 1	-11:15 E/A 1	-17:20 E/A 1	-11:30 A SR	-15:50 A-M 1
16:25 P-Class und Bauch	17:25 Step & Shape	17:15 Perfect Body m. Bodybars	17:25 Bauch, Beine, Po+	16:15 Bauch, Beine, Po	16:00 Langhantel Workout
-17:10 E/A 1	-18:15 A-M 1	-18:15 A-M 1	-18:25 A-M 1	-17:15 E/A 1	-17:00 A-M 1
17:15 Fit in Form	17:30 Bodyforming Slow	18:25 Pfundekiller Plus	18:30 Zumba	17:20 Form & Sweat	
-18:00 A-M 2	-18:15 E/A 2	-19:25 A-M 1	-19:25 A 1	-18:20 A-M 1	
17:15 Pilates	18:20 Wirbelsäulengymnastik	18:30 Spinning	18:30 X-Co	18:40 Relax!	
-18:00 E/A 1	-19:05 E/A 2	-19:30 M-F SR	-19:20 A 2	-19:40 E/A 2	
18:05 Pfundekiller	18:20 Langhantel Workout	19:00 Bauch/Dehnen	19:00 Bauch/Dehnen		
-18:55 A-M 1	-19:25 A-M 1	-19:15 E/A FF	-19:15 E/A FF		10:15 Bauch, Beine, Po +
18:10 Wirbelsäulengymnastik	19:00 Bauch/Dehnen	19:30 Power Workout	19:00 Intervall-Spinning		-11:15 A-M 1
-18:55 E/A 2	-19:15 E/A FF	-20:20 E/A 1	-20:00 A SR		10:30 Spinning
18:15 Spinning	19:10 Pfundekiller	19:30 Step Kombi*	19:30 Fit in Form Plus		-11:30 A SR
-19:15 A SR	-20:00 A-M 2	-20:20 E/A 2	-20:30 A 1		11:20 Relax!
19:00 Zumba	19:30 Spinning	20:00 Bauchtraining			-12:20 E/A 1
-20:00 A 1	-20:30 A SR	-20:10 E/A FF			
19:00 X-Co	20:05 Form & Sweat	20:25 Langhantel Workout			
-19:50 A 2	-21:05 A-M 1	-21:25 A-M 1			
19:00 Bauch/Dehnen					
-19:15 E/A FF					
19:30 Spinning Basic					
-20:15 E/A SR					
20:05 Langhantel Workout					
-21:05 A 1					

## SONNTAG

- Keine Straßenschuhe in den Aerobicräumen tragen.
- Die Matten bitte nur mit großem Handtuch benutzen.
- Kurse immer pünktlich betreten und nicht vor dem „Cool Down“ verlassen.
- Kursinhalt kann sich bei Urlaub/Krankheit ändern.

\* = Vorkenntnisse erforderlich

1 = Aerobicraum 1  
2 = Aerobicraum 2  
FF = Fitnessfläche  
SR = Spinningraum

E = Einsteiger  
A = Alle  
M = Mittelstufe  
F = Fortgeschrittene

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag & Mittwoch 08:00 - 22:30 Uhr  
Dienstag & Donnerstag 09:00 - 22:00 Uhr  
Freitag 09:00 - 22:00 Uhr  
Samstag & Sonntag 09:30 - 18:30 Uhr

### KINDERBETREUUNG:

Montag: 08:30 - 12:00 Uhr  
Mittwoch: 09:00 - 12:00 Uhr  
16:30 - 19:45 Uhr

Änderungen werden an der Infowand ausgehängt!

### LIFESTYLE

Mainastraße 48  
97082 Würzburg  
Tel.: 0931/453 00 0  
Büro: 0931/453 00 15  
[www.lifestyle-fitness.de](http://www.lifestyle-fitness.de)  
[buero@lifestyle-fitness.de](mailto:buero@lifestyle-fitness.de)

**Kursplan-Koordinator:**  
Steffi Schweighöfer

## Stepkurse

### Step Kombi

Herz-Kreislauftraining und Training für Beine und Po mit einer anspruchsvollen Schrittkombination. **Step Kombi** ist für geübte „Stepper“.

### Form & Sweat

Intervalltraining: Schwitzen und Fettabbau durch einfaches Auf-/Absteppen ohne komplizierte Choreographie kombiniert mit Körperformung durch Handgewichte.

### Step & Shape

Ausdauertraining für Kondition und Kraft. Ohne schwierige Schrittkombinationen (Bauch, Beine, Po auf dem Step).

### Step & Push

Viel Spaß mit dem Step! Eine mittelschwere Schrittfolge erwartet Euch in diesem Kurs. Zwischendurch Kräftigungsübungen mit dem Tube / Rubberband für einen straffen Körper.

## Muskelkräftigung

### Bodyforming Slow

Intensivtraining des ganzen Körpers ohne Hilfsgeräte, nur mit langsamen Bewegungen und vielen Wiederholungen zur Straffung / Festigung der Muskulatur.

### Bauch, Beine, Po

Intensivtraining zur Fettverbrennung und Festigung von Beinen und Po und anschließendem Bodenteil mit speziellen Übungen der Problemzonen Bauch, Beine, Po.

### Bauch, Beine, Po + Plus

Bauch, Beine, Po einmal anders! Mit Hilfsgeräten (wie z.B. Steps, Bändern, Gewichten und Tubes) noch schneller zum Erfolg.

### P-Class

Muskelkräftigung/ Festigung der Problemzonen (\*P) Beine und Po ohne Ausdaueranteil.

### Perfect Body mit Body Bars

Körperformung bis zum „Perfect Body“ mit Body Bars, Steps, Hand- und Fußgewichten ohne Konditionsteil und Stepvorkenntnissen. Besonders für Männer geeignet!

### Bauch und Rücken

Intensives Workout für eine schöne Mittelpartie und Übungen für die Rückenmuskulatur.

### Langhantel Workout

Energiegeladenes Langhantel - Workout. Ein Kurs, der endlich auch die Männer in die Kursräume lockt! Stärkung der Hauptmuskulgruppen, der Knochen und des Immunsystems. Für den perfekten Body und als Alternative für das Training an Geräten.

## Spinning

### Spinning Basic und E/A

Ist das ultimative Ausdauertraining auf stationären Bikes. Spinning-Grundtechniken, Einführung, Grundlagenausdauer, aerobe Fahrweise. Bei Einführung: 15 Minuten vorher da sein.

### Intervall-Spinning

Herz-Kreislauftraining mit wechselnder Belastung. Pulsbereich 65 - 92% von max. (220-Lebensalter)

### Spinning M - F

Grund- und Fortgeschrittenentechniken für aerobe und anaerobe Fahrweise.

## Ausdauer/Fettabbau

### Pfundekiller

Klassisches Aerobic im Low-Bereich, d.h. ohne Hüpfen, mit optimalem Fettverbrennungspuls oder als Ausdauertraining. Die Alternative zu Fahrrad, Crosstrainer und Laufband!

### Pfundekiller Plus

Mit Beine, Bauch und Poübungen + Bodenteil

### Fit in Form

Konditions- und Kraftausdauertraining in einem Kurs! Ausdauertraining im Low-Bereich mit etwas High-Impact im Wechsel mit Handgewichten.

### Fit in Form Plus

Mit Bodenteil

### X-CO

Das reaktive, gelenkschonende Ganzkörpertraining mit dem X-CO ermöglicht viele Trainingsziele wie z.B. Straffung des Bindegewebes/der Muskulatur, Kraft, Ausdauer, Koordination und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### Power Workout

50 Min. Figurtraining, das das Fett schmelzen lässt! Für alle, die einen straffen und guten Body wollen. Mit Hanteln, Step und Übungen für Bauch, Beine, Po und den großen Muskelgruppen für einen hohen Kalorienverbrauch.

## Entspannungskurse

### Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Verbesserung der Haltung, Aufbau gezielter Rücken-/Bauchmuskulatur, Dehnung verkürzter Muskeln und Sehnen. Ein Muss für alle, die Rückenprobleme haben oder keine wollen!

### Relax!

Der Kurs besteht aus einfachen Elementen des Yogas (Asanas), die mit Stretching, Pilates und Entspannungs-/Atemübungen verbunden werden.

### „Pilates“

Die ganzheitlichen speziellen Pilatesübungen dienen zur Straffung des Körpers, Muskelkräftigung und zur Verbesserung der Haltung und Koordination. Durch die verschiedenen Stufen ist der Kurs für Jeden geeignet. Auch die Entspannung spielt dabei eine große Rolle, um einfach mal „Abzuschalten“.

### Pilates Circle

Damit Pilates nicht langweilig wird und noch effektiver ist gibt es jetzt das neue Trainingsgerät „Pilates Circle“. Lasst Euch überraschen und spürt die Wirkung!

### „Zumba“

Der neue Kult aus den USA. Mit Salsa, Merengue Schritten und heißer Musik wird jeder zum Zumba Tänzer.

