

# KURSPLAN

## Premium Fitness Club



# WÜRZBURG

gültig ab 01.04.2019

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

## SONNTAG

10:15 - 11:15	1
Bauch Beine Po+	A-M
10:30 - 11:30	SR
Spinning	A
11:20 - 12:20	1
Relax/Yoga	E/A

- 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.
- Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.**

\* = 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  
[www.lifestyle-fitness.de](http://www.lifestyle-fitness.de)  
[buero@lifestyle-fitness.de](mailto:buero@lifestyle-fitness.de)

**Kursplan-Koordinator:**  
Steffi Schweighöfer

## Stepkurse

### Step Choreo

HerzKreislauftraining und Training für Beine und Po mit einer anspruchsvollen Schrittkombination. **Step Choero** 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 extreme! „NEU“

30 Minuten Bauchtraining für das perfekte Sixpack!

### High Intensive Step „NEU“

Koordinations- und Kraftausdauertraining in einem Kurs. Auch für Stepanfänger ohne Choreo. Der Powerkurs mit dem Step und Gewichten. Zum Stressabbau und Auspowern im High/ Low-Bereich. Für Dein neues Fitness Level!

### 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.

## 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.

### 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 einen hohen Kalorienverbrauch.

### High Intensity Interval Training (HIIT) „NEU“

besteht aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen, d.h. 1 Min. Training, 30 Sek. Pause. Ein super Training mit den effektivsten Übungen für einen perfekten Körper und um richtig fit zu werden.

## 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!

### Yoga/Relax!

Der Kurs besteht aus einfachen Elementen des Yogas (Asanas), die mit Stretching 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!

## 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.

### „Zumba“

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