

# KURSPLAN

## Fitness Club



# Zellingen

gültig ab 15.01.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 - 10:25 Bauch, Beine, Po		09:45 - 10:45 Spinning		09:30 - 10:15 Wirbelsäulengymnastik	
10:30 - 11:15 Pilates				10:20 - 11:20 Perfect Body m. Body Bars	
AR A-M		SR E/A		AR E/A	
AR E/A				AR A-M	

17:30 - 18:15 Bodyforming Slow	18:45 - 19:45 Form & Sweat	18:15 - 19:15 Bauch, Beine, Po	18:15 - 19:00 Pilates		14:30 - 15:30 Langhantel/Bodyworkout A
18:20 - 19:15 Perfect Body m. Body Bars	19:50 - 20:50 Langhantel/Bodyworkout A	19:20 - 20:05 Rücken fit	19:15 - 20:15 Spinning		15:40 - 16:40 Spinning
19:20 - 20:05 Wirbelsäulengymnastik		19:15 - 20:15 Spinning	19:05 - 19:40 Power Workout		
19:15 - 20:15 Spinning					
AR E/A	AR A-M	AR A-M	AR E/A		AR A-M
AR E/A	NEU AR	SR E/A	AR E/A		SR E/A
AR E/A		SR E/A	AR 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

AR = Aerobicraum  
SR = Spinningraum

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

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	09:00 - 22:00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag	09:00 - 12:30 Uhr 15:00 - 22:00 Uhr
Freitag	09:00 - 21:00 Uhr
Freitag (vom 01.10.-31.03.)	09:00 - 21:30 Uhr
Samstag	13:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 - 14:00 Uhr
Sonntag (vom 01.10.-31.03)	10:00 - 15:00 Uhr

Training im LIFESTYLE Only Fitness jederzeit möglich  
Änderungen werden an der Infowand ausgehängt!

#### LIFESTYLE

Oberbaching 21  
97225 Zellingen  
Tel.: 09364/800 500  
Büro: 09364/800 50-18  
[www.lifestyle-fitness.de](http://www.lifestyle-fitness.de)  
[info@lifestyle-fitness.de](mailto:info@lifestyle-fitness.de)

**Kursplan-Koordinator:**  
Steffi Schweighöfer

## Stepkurse

### Form & Sweat

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

## 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.

### 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!

### Langhantel Workout/Body Workout

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

### Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik mal mit, mal ohne Zusatzgeräte. Für alle, die etwas mehr als „Wirbelsäulengymnastik“ wollen.

## Ausdauer/Fettabbau

### Power Workout

Hartes, intensives und effektives Workout für den ganzen Körper mit Zusatzgeräten. Der Kurs ist kein „Spaziergang“ aber lässt die Pfunde schmelzen und formt den Körper.

## 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!

### „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“.

## 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.

