



feelMOOR
FITNESSCLUB BAD WURZACH

GROUPFITNESS










KURSPLAN



HALLE 1

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
09:00			BODY STYLE (LEONIE)		RÜCKEN FITNESS (PETRA)			
10:00		YOGA (MANUELA) Halle 3	GÜLTIG AB OKTOBER 2023				FIT MIX (ALLE) Halle 3	FIT MIX (ALLE)
					FITNESSKURSE ONLINE BUCHEN: 			
17:00	FASZIEN FITNESS (LEONIE)	BODYSTYLE & RELAX 17:30 UHR (SUSI)						
18:00	STEP 18:15UHR (CHRISTIN)	ZUMBA 18:30 UHR (SUSI)	YOGA 17:45 UHR (JUDITH)	RÜCKEN FITNESS (MANUELA)				
19:00	BBP (CHRISTIN)	TABATA 19:30 UHR (ADRIAN)	BODYSTYLE & RELAX (PETRA)	PERFECT BODY (MANUELA)	YOGA (JUDITH)			



KURS	BESCHREIBUNG	INTENSITÄT
BBP	Die klassische Bauch-Beine-Po Stunde, die Erfolge zeigt. Mit gezielten Übungen formst du deinen Körper und hältst dich fit und beweglich. Für jedermann geeignet.	
BODYSTYLE	Ein Ganzkörper-Workout welches Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schult. Diverse Kleingeräte wie Hanteln, Bälle uvm. kommen hier zum Einsatz. Für jedermann geeignet.	
BODYSTYLE & RELAX	Ein Ganzkörper-Workout in welchem diverse Kleingeräte wie Hanteln, Bälle uvm. zum Einsatz kommen. In der ersten Hälfte kommt man erst einmal ins Schwitzen, bevor in der zweiten Hälfte der Stunde Beweglichkeit oder Entspannung im Focus stehen. Für jedermann geeignet.	
FASZIENFITNESS	Faszienfitness trainiert mit ganzheitlichen Schwung-, Feder-, Sprung- und Kraftübungen unser Bindegewebe. Nicht nur die Kräftigung, sondern auch die Beweglichkeit und das Fascial Release mit der Faszienrolle stehen hierbei im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse notwendig - Für jeden geeignet.	
FIT MIX	In diesen Stunden wechseln sich die Kurstrainer und somit auch die Kursinhalte ab. Entweder du lässt dich überraschen, welcher Inhalt heute dran kommt, oder du schaust in unseren separaten Wochenendkursplan nach!	JE NACH KURSINHALT
PERFECT BODY	Perfect Body trainiert den ganzen Körper mit Hilfe von Kleingeräten. Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Krafttraining bringt euch ordentlich zum Schwitzen! Dabei stehen Abwechslung und Spaß im Vordergrund.	
RÜCKENFITNESS	Diese Stunde ist geprägt von Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur mit Hilfe von diversen Kleingeräten, sowie Übungen zur Verbesserung der Stabilität, Mobilisation und Beweglichkeit. Für Jedermann geeignet.	
STEP AEROBIC	Einfache und komplexere Schrittkombinationen auf dem Step werden zu mitreißender Musik zu Schweißausbrüchen führen. Besonders Bauch, Beine, Po und Ausdauer werden trainiert. Für alle geeignet, die sich auch gedanklich noch etwas fordern wollen!	
TABATA	Ein Intervalltraining mit hoher Intensität, das euch definitiv zum Schwitzen bringen wird und den ganzen Körper trainiert. Auf die Plätze - fertig - auspowern!	
YOGA	Yoga verbindet Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Ein Kurs zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Schiebt eure Sorgen beiseite und taucht ein in einen Kurs, der für jedermann geeignet ist.	
ZUMBA	Zumba Fitness ist ein von Lateinamerikanischer Musik inspiriertes Tanzworkout. Bewegung und Spaß stehen im Vordergrund. Es ist ein sehr effektives Herz-Kreislauf-Training und verbessert zusätzlich deine Kraftausdauer. Mitmachen, Spaß haben und schwitzen!	