



Gratis  
down-  
loaden!

HOL DIR DIE NEUE  
**FIT & FUN-APP!**

Alle Club-Infos auf einem Klick!

# KURSPLAN STUDIO FULDA

## Frühling/Sommer 2017

gültig ab 08.05.17



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo – Fr 6.30 – 22.30 Uhr | Sa 8 – 19 Uhr, So 8 – 18 Uhr | Tel. 0661.9411411

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
Kurs Raum I	Kurs Raum II	Cycling, Seminarraum	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Cycling, Seminarraum	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Cycling, Seminarraum	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Cycling, Seminarraum	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Cycling, Seminarraum	Kurs Raum I	Kurs Raum II	Cycling, Seminarraum
8:15 9:25 Yoga Gerti	8:15 9:00 Physio- BALLance Caro		8:15 9:00 WSG Trainer	8:00 9:00 Präv. Rücken Geschl. Kurs*					8:10 9:00 WSG Hans				8:15 9:00 BALLance Trainer		9:15 9:55 WSG Trainer		
9:30 10:25 Osteo Fit Gerti			9:10 10:20 Bodypump Laura			9:15 10:00 WSG Trainer	9:00 9:30 TRX Trainer		9:10 10:20 Bodypump Laura		9:10 10:00 Cycling Hans	9:00 10:00 Faszien Pilates Silvana	9:00 10:00 Präv. Rücken Geschl. Kurs*		10:05 11:05 Bodypump Martin		
10:30 11:30 Zumba Tati	10:30 11:15 five Gym Trainer		10:30 11:30 H.I.I.T. Laura		10:30 11:30 Cycling Meli	10:00 11:00 Zumba Tati	10:15 11:00 five Gym Trainer		10:30 11:30 Physio-WSG Steffi		10:00 – 11:00 Ernährungs- kurs Trainer						11:20 12:30 Cycling Martin
			16:30 18:00 Yoga XL Petra														
	17:30 17:55 TRX Trainer					17:30 18:40 Bodypump Anke	17:30 17:55 TRX Trainer		17:30 18:30 Iron System Frank J.	18:00 18:25 TRX Trainer		17:00 18:00 Zumba Yvonne			16:10 16:55 Salsa Tati		
18:00 18:55 Fit Ball Physio	18:00 18:55 M.E.T. Kathi	18:00 – 19:00 Präv. Ernäh- rungskurs Trainer	18.30 19:25 Zumba Laura J.	18:00 18:30 BALLance Trainer	18:00 – 19:00 Präv. Ernäh- rungskurs Trainer	18:45 19:40 Fit Ball Anke	18:00 19:00 Faszien Pilates Silvana	18:45 19:45 Präv. Rücken Geschl. Kurs**	18:30 19:25 Perfect Body Patricia	18:30 19:15 Qi Gong basic Ralf-Peter	18:45 19:45 Cycling Frank J.	18:10 19:10 Bodypump Anke		<b>SONNTAG</b>			
19:00 20:10 Bodypump Anke	19:10 20:00 Five Gym Peter M.		19:30 20:25 WSG Mona	18:35 19:00 TRX Trainer			19:05 20:00 Step Verena	19:00 20:00 Cycling Frank		19:15 20:00 Qi Gong Ralf-Peter		19:15 20:15 Bootcamp Yves	9:15 9:55 WSG Trainer				
20:15 21:05 Bodybalance Anke				19:30 20:30 Präv. Rücken Geschl. Kurs*				20:00 21:00 PMR Peter C.	20:00 20:55 Bodybalance Anke	20:10 21:00 five Gym Peter M.		20:30 21:25 Move & Box Dirk	10:00 11:30 Yoga XL Gerti				

Bauchmuskeltraining: Mo. – Fr. 8:00 bis 10:00 Uhr und 17:00 bis 20:00 Uhr – 10 Min | Sa. + So. 9:00 Uhr – 10 Min.

Sportkarate/Kickboxen im Kursraum Fit Plus: Di. 17 – 18 Uhr und Sa. 15 – 16 Uhr für Kinder; Di. 18 – 19 Uhr und Sa. 16 – 17 Uhr für Erwachsene

\* Krankenkassenkurs (Physiotherapeut) | \*\* Krankenkassenkurs im Therapieraum von Fit Plus | ● Kurs im Fit Plus | Alle Kurse finden bei Teilnahme von mindestens drei Personen statt.



### BALLANCE & PHYSIO-BALLANCE

Diese Methode von Frau Doktor Kühne ermöglicht es, Rückenschmerzen und Verspannungen langfristig zu reduzieren oder komplett aus dem Alltag zu verabschieden. Hier werden gymnastische Übungen im Liegen und in entspannter Rückenlage durchgeführt auf einem kleinen Trainingsgerät und mit speziellen Atemübungen. Das Besondere an der „BALLANCE“-Methode ist die Kombination aus dem speziell entwickelten Trainingsgerät und den einfachen Übungen. Sie führt im ersten Schritt und schon nach wenigen Minuten zu einer spürbaren Lockerung und Entspannung, wodurch im zweiten Schritt eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule mit einer spürbaren Entlastung der Bandscheiben entsteht.

► **MOTTO:** Verspannungen und Rückenschmerzen ade!

### BODYBALANCE® VON LESMILLS

Mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates wird in dieser abwechslungsreichen Stunde der Körper gestärkt und die Beweglichkeit gesteigert.

► **MOTTO:** Finde den Weg zu Dir selbst!

### BODYPUMP® VON LESMILLS

Das Original-Langhantel-Workout, bei dem Kraft aufgebaut und die Hauptmuskulatur definiert wird. Ein moderates bis hochintensives Ganzkörpertraining. Es ist für alle Fitnesslevel und Altersgruppen geeignet, da die Trainingsgewichte variabel sind und individuell nach persönlichem Fitnessgrad trainiert wird.

► **MOTTO:** Built your body!

### BOOTCAMP

In dem Kurs Bootcamp werden Körpergewichtsübungen mit und ohne Gewichte für Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Ein super Zirkeltraining, das dich bis an deine Grenzen bringt. Dein Drill-Instructor motiviert dich zu Höchstleistungen.

### CYCLING

Herz-Kreislauf-Training auf dem Fahrrad sowohl für Hobbyradler als auch für Rad-Cracks geeignet. Denke bitte an Handtuch und Trinkflasche. Sie werden nötig sein!

► **MOTTO:** Gemeinsam losfahren, gemeinsam ankommen.

### FASZIEN PILATES

In dieser Trainingsstunde werden fließende Bewegungen aus Yoga und Pilates kombiniert und Übungen zur bewussten Körperwahrnehmung. Dies führt zu mehr Energie und einem straffen und geschmeidigen Körper.

► **MOTTO:** Das Make-up von innen

### FIT BALL

Wirbelsäulengymnastik mit und auf dem großen Gymnastikball.

► **MOTTO:** Balance auf dem Peziball.

### FIVE-GYM

Ergänzend zum five-Geräteprogramm wird die klassische Folge der five-Gymnastik erlernt. Der five-Gym-Kurs baut auf die aktive Dehnung über lange Muskelketten mit Hilfe von speziellen Bändern. Im Gehirn werden neue Bewegungsmuster abgelegt, die gezielt ungesunden Haltungsmustern (Sitz-Beuge-Haltung) aus dem Alltag entgegenwirken.

► **MOTTO:** Weg von Rücken- und Gelenkschmerzen, hin zur aufrechten Haltung!

### H.I.I.T.

High Intensity Intervall Training. Für alle geeignet, die einen neuen Kick suchen, gerne ihr Fitness Level steigern, Fett verbrennen und Kraft aufbauen möchten. Es beinhaltet intensives Krafttraining und intensive, kurze Cardioeinheiten. Das Konzept setzt sich aus kurzen und sehr harten Trainingseinheiten zusammen und ist perfekt, um Muskeln aufzubauen und der Fettverbrennung den Kampf anzusagen.

### IRON SYSTEM™

Bietet optimale Trainingseffekte – Muskelstraffung, Fettverbrennung, Rückenkräftigung. Die Lösung wie Krafttraining im Kursbereich Spaß macht und die Ziele trotzdem möglichst effektiv erreicht werden. Im Iron System werden die Trainingsgrundsätze und Trainingsprinzipien perfekt umgesetzt. Unterschiedliche Krafttrainingsformen in Gruppen mit System und Struktur garantieren eine deutliche Körperfettreduktion, knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und in Folge eine deutlich erhöhte Lebensqualität im Alltag. Die aufeinander aufbauenden Kurse, stellen ein weltweit einzigartiges Gruppentrainingsystem dar, welches unübertroffen eine sportwissenschaftliche Periodisierung umsetzt und so den effektivsten Weg zur Traumfigur darstellt.

### M.E.T. (MUSCLE-ENDURANCE-TRAINING)

M.E.T. ist ein 60-minütiges Group-Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Hier wird mit und ohne Step im Intervallmodus (mit zusätzlich eingebauten Konditionsabläufen ohne Kräftigungsübungen) trainiert, so dass eine einstündige Einheit entsteht.

► **MOTTO:** Kraft und Ausdauer bereichern Dein Leben!

### MOVE & BOX

Diese Variante von Fitnessboxen ohne Körperkontakt trainiert Explosivität, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion und Koordination. Du willst nach einer harten Woche Stress oder Spannungen rausboxen? Dann bist du im Move & Box genau richtig.

► **MOTTO:** Musik an, Kopf frei, Vollgas.

### OSTEO FIT

Dieser Kurs liefert ein sanftes Gesundheitstraining, um den Veränderungen der Knochensubstanz ab 45+ entgegenzuwirken. Spezielle Übungen zur Sturzprophylaxe, gezielte Mobilisationsübungen für den Alltag, Entlastung des Schulter-Nacken-Bereiches und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur stehen hier im Vordergrund.

► **MOTTO:** Aufrecht und stark im Alltag und Sport!

### PERFECT BODY

Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Hier kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Man erlernt Technik und Bewegungsausführung diverser Kräftigungsübungen, so dass die Muskulatur des ganzen Körpers beginnt, sich zu stärken.

► **MOTTO:** Definiere Dich!

### PHYSIO WSG

Dieser Kurs beinhaltet ein gezieltes Rücken- und Gelenktraining unter Beaufsichtigung von Physiotherapeuten. Das Bewegungsprogramm sowie die Mobilisations- und Koordinationsübungen richten sich an Personen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden. Hier wird eine Kombination aus Kraftausdauertraining, Beweglichkeits- und Faszientraining angeboten.

► **MOTTO:** Auf zum gesunden Rücken!

### PILATES

Nach der Methode von Joseph H. Pilates wird in dieser Trainingsstunde der ganze Körper sanft, bewusst und nachhaltig aus den kleinen, tiefliegenden Muskeln, dem sog. „Powerhouse“, heraus trainiert und geformt.

► **MOTTO:** Das Make-up von innen.

### PMR (PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION)

Körperreise nach Jacobson. Spannungen der Muskulatur werden aufgespürt und Stück für Stück gelöst. Die PMR hilft Konzentrations- und Schlafstörungen sowie innere Unruhe zu lindern.

► **MOTTO:** Regeneration pur.

### QI GONG BASIC UND QI GONG

Ein sanfter und ganzheitlicher Weg, Körper und Geist gesund zu erhalten. Hier werden fernöstliche Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsformen geübt, welche zur Harmonisierung des Qi (Lebensenergie) im Körper beitragen. Neueinsteigern bietet der 45-minütige Basic-Kurs einen optimalen Einstieg.

► **MOTTO:** Wenn Du es eilig hast, gehe langsam.

### SALSA

In dieser 45-minütigen Einheit werden die Salsa-Grundschnitte, einfache Drehungen für Damen und Herren, und Figurenkombinationen erlernt. Das Besondere beim Salsatanzen ist, dass keine spezielle Bekleidung nötig ist. Für den Anfang sind bequeme Bekleidung und saubere Schuhe ausreichend. Wichtig ist das Wohlfühlen!

► **MOTTO:** Leidenschaft, Lebensfreude und Gemeinschaft

### STEP

Step = Stufe. Hier werden tänzerische Bewegungsfolgen (Choreographien) auf und um die Step-Plattform herum ausgeführt. Ziel ist die Schulung der Koordination und die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

► **MOTTO:** Tanz auf dem Step.

### TRX SUSPENSION TRAINING

Das TRX Training stellt ein Schlingentraining dar und ist eine sportliche Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe eines Seil- und Schlingensystems. Dabei wird mittels Schwerkraft und dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Der TRX-Erfinder Randy Hetrick machte es bei den US Navy SEALs für die Masse praktikabel.

► **MOTTO:** Make your body your machine!

### WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK)

Hier dreht sich alles um die Gesundheit und das Training des Rückens. Körperwahrnehmung, Mobilisations-, Dehnungs- und Stabilisationsübungen mit und ohne Kleingeräte.

► **MOTTO:** Für einen starken, beweglichen und gesunden Rücken.

### YOGA

Yoga ist die Synchronisation von Atmung und Bewegung im Fluss. Yoga bietet eine Vielzahl unterschiedlicher Übungsreihen, die Körper und Geist harmonisch verbinden und dadurch fit, beweglich und gesund machen. Hier ist ein Ausgleich zu Stress im Alltag vorgesehen.

► **MOTTO:** Ein Geschenk für Körper, Geist und Seele!

### YOGA XL

Die Kursdauer von 90 Minuten bietet mehr Zeit für Meditation und abschließende Tiefenentspannung.

### ZUMBA

Der heißeste Trend der letzten Jahre vereint Tanz und Fitness in idealer Art und Weise. Spaß und Bewegung zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen wie in Rio de Janeiro!

► **MOTTO:** Tanz Dich fit!