

Kraftkurse

Intro Pump: Kurze Einführung für Einsteiger. Erlernen der richtigen Technik für die einzelnen Übungen.

Body Pump: Ganzkörper - Workout mit der Langhantel, welches die Hauptmuskelgruppen von jung und alt, von Fortgeschritten und Anfängern definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen. Jede Stunde verspricht Spaß und effektives Training bei maximaler Sicherheit für die Gesundheit der Teilnehmer.

Bauch-Beine-Po: Gezieltes Muskelkräftigungs- und Straffungsprogramm für die sogenannten Problemzonen an Hüfte, Oberschenkel, Bauch und Po.

Body Work: Allroundprogramm für den gesamten Körper, das aus Kräftigungsübungen (u. a. mit Hilfsmitteln wie Hanteln etc.) und aus einer Cardio-Einheit besteht.

Bauch Intensiv: In den Bauch-Intensiv-Kursen wird die Körpermitte schnell und effektiv in Form gebracht. Es werden die inneren und äußeren, die geraden und die schrägen Muskeln umfassend trainiert. Zusätzlich wird beim Ausführen der Übungen die Rückenmuskulatur gestärkt.

Kraft- und Ausdauerkurse

Zirkeltraining: Ausdauer- und Kräftigungsübungen wechseln sich ab. Im Raum werden verschiedene Übungsstationen für alle Muskelgruppen aufgebaut, die in einem Rhythmus von ca. 60 bis 90 Sek. gewechselt werden.

Dance: Tanzen mit leichter Choreografie.

Energy Step ist ein energetisches Step-Workout, das befreit und belebt. Einfache Bewegungen auf, über und um einen höhenverstellbaren Step bringen dich so richtig in Schwung - nicht zuletzt wegen der mitreißenden Musik. Cardioblöcke kurbeln die Fettverbrennung ordentlich an, während die darauf folgenden Konditionierungstracks deine Muskeln straffen und in Form bringen.

Wellness

Beckenboden-Training: Ein Beckenbodentraining umfasst Spannungs- und Entspannungsübungen für den Beckenboden. Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Kurzum: Beckenbodentraining führt zu einem gesunden Beckenboden, und der ist Kraftzentrum für den gesamten Körper.

Pilates: Die Kraft, die aus der Mitte fließt. Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Beweglichkeit. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination und Atmung verbessert. Eine Workout - Einheit, die Körper und Geist umfasst.

Rücken Fit: Übungen, die die Körpermuskulatur, besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur, kräftigen, damit die Wirbelsäule vor den Belastungen des Arbeitsalltags geschützt und vorbereitet wird. Eine spürbare Entlastung wird herbeigeführt. Ein verbessertes Körperbewusstsein und gute Körperhaltung werden erreicht, Verspannungen gelöst.

Yoga

Body Balance ist das Yoga, Tai Chi und Pilates Workout, in dem du dich groß, stark zentriert und ruhig fühlst. Es ist deine persönliche Auszeit vom Stress und den Strapazen des täglichen Lebens. Jede Stunde folgt einer festen Reihenfolge von Übungen aus verschiedenen Bereichen und besteht aus 45 Minuten mit einfachen aber herausfordernden Übungen - gefolgt von einer 10-minütigen Phase der Entspannung und Meditation.

Wellness-Yoga: Lasse den Alltag hinter dir und finde Entspannung. Diese Yoga-Stunde ist eine ruhige Yoga-Stunde. Ausgleichende und entspannende Übungen (Asanas) werden mit einem fließenden Atem verbunden. Dies gibt die Basis, um Ruhe und Zentrierung zu finden und den Alltag hinter sich zu lassen. Mit Meditationen am Anfang und am Ende der Stunde kommt auch der Geist zur Ruhe. Eine Schlussentspannung (Savasana) führt zur Harmonie von Körper und Geist.

Ausdauerkurse

Spinning: Das *original* Indoor Cycling Programm Spinning® ist mehr als nur ein Workout - es ist ein perfekt abgestimmtes Trainingskonzept. Der Grundgedanke vom Spinning® Programm ist es, Gesundheit und Fitness zu verbessern und dabei die individuelle Belastung wählen zu können. Egal ob du teilnimmst um fitter zu werden, deinen Körper und Geist trainieren möchtest, den stressigen Alltag herausschwitzen oder dir selbst etwas Gutes tun willst - Spinning® ist dein Ride!

Sensitive Spinning: Für alle, die Spinning schon lange probieren möchten! Mit diesem Herz-Kreislauftraining verbeserst du auf gelenkschonende Weise deine Kondition. Zu leichter, rhythmischer Musik bewegst du dich mit viel Spaß und bei ständiger Pulskontrolle entsprechend deinem Leistungsvermögen. Mit diesem Trainingsprogramm erreichst du eine optimale Fettverbrennung und verbeserst deine Ausdauer und somit ist Sensitive Spinning der ideale Einstieg in das Ausdauertraining.

Alle unsere Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet! Einfach vor dem Kurs mit dem Kursleiter sprechen oder sich von unseren Trainern beraten lassen. Unsere qualifizierten Kursleiter/innen ermöglichen Einsteigern einen sicheren Start und Könnern fortgeschrittene Techniken.



Schmittgasse 13 · 69509 Mörlenbach
Tel.: 0 62 09/53 30 · Fax: 0 62 09/36 05
e-mail: fit-inn@t-online.de
Internet: www.fit-inn.de

FIT-INN
Fitness · Sport · Freizeit

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Lagune	Arena	Lagune	Arena	Lagune	Arena	Lagune	Arena	Lagune	Arena	Lagune	Arena	Lagune	Arena
09:30-10:30 Body Work		09:30-9:55 Bauch Intensiv	09:30-10:30 Body Pump	9:30-10:30 Body Balance Yoga, Tai Chi, Pilates	09:30-10:30 Bauch, Beine, Po	09:30-10:15 Pilates	09:30-10:30 Spinning	09:30-10:15 Body Work					
10:30-11:30 Pilates		10:00-10:30 Rücken Fit						10:15-11:00 Rücken Fit Bauch Intensiv				10:30-11:30 Body Work	10:30-11:30 Spinning
										13:45-14:00 Body Balance Technikeinführung	13:30-14:30 Body Pump		
				14:00-15:00 Body Work Low Intensity						14:00-15:00 Body Balance Yoga, Tai Chi, Pilates			
				<i>for a better life</i>							15:00-16:00 Energy Step		
16:00-17:00 Rücken Fit				16:00-17:00 Beckenboden-Training									
			18:15-18:30 Body Pump Technikeinführung	17:30-18:25 Bauch, Beine, Po	<u>NEU ab 18. 4. 12</u> 18:00-18:45 Sensitive Spinning			18:30-19:00 Bauch Intensiv					
	18:15-19:15 Dance	19:15-19:30 Bauch Intensiv	18:30-19:30 Body Pump	18:30-19:30 Pilates			18:30-19:30 Wellness-Yoga	18:30-19:30 Spinning					
19:30-20:30 Body Balance Yoga, Tai Chi, Pilates	19:30-20:30 Spinning	19:45-20:45 Rücken Fit	19:45-20:45 Spinning	19:30-20:30 Zirkel-training				19:45-20:45 Body Pump		19:10-20:10 Spinning			

Ab April 2012