

# KURSPLAN DURLACH

44 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.05.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
● 09.30 - 10.30 RückenFit	● 09.30 - 10.30 Hot Iron®	● 09.30 - 10.30 BodyWorkout	● 09.30 - 10.30 CardioWorkout	● 09.30 - 10.30 Pilates	● 10.00 - 11.00 FitMix	● 10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga
● 10.30 - 11.30 BodyWorkout	● 10.30 - 11.30 RückenFit	● 10.30 - 11.30 Pilates	● 10.30 - 11.30 RückenFit	● 10.30 - 11.30 BodyWorkout	● 11.00 - 12.00 BBP	● 11.30 - 12.30 CardioWorkout
● 17.00 - 18.00 BoxCamp	● 17.00 - 18.30 Yoga	● 16.30 - 17.00 Bauch intensiv	● 17.00 - 18.00 BodyWorkout	● 17.00 - 18.00 BBP		● 12.30 - 13.30 RückenFit
● 18.00 - 19.00 Hot Iron®	● 18.30 - 19.30 Zumba®	● 17.00 - 18.00 BodyWorkout	● 18.00 - 19.00 RückenFit	● 18.00 - 19.00 Zumba®		
● 19.00 - 20.00 deepWORK™	● 19.30 - 21.00 Krav Maga	● 18.00 - 19.00 Pilates	● 19.00 - 20.00 FitMix	● 19.00 - 19.30 Bauch intensiv		
● 20.00 - 21.00 bodyART®		● 19.00 - 20.00 CardioWorkout	● 20.00 - 21.00 Krav Maga			
		● 20.00 - 21.30 Vinyasa Yoga				

## SMART FITNESS | Firmenworkout

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| ● 12.00 - 12.45<br>RückenFit   | ● 12.00 - 12.45<br>CardioWorkout |
| ● 12.45 - 13.30<br>BodyWorkout | ● 12.45 - 13.30<br>RückenFit     |

## TRAININGSFLÄCHEN

- |                                 |   |   |                                 |                         |                         |
|---------------------------------|---|---|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| ● 18.00 - 18.30<br>TRX®         | ● 18.00 - 18.30<br>TRX®                 | ● 18.00 - 18.30<br>TRX®                 | ● 19.00 - 19.20<br>Triggerpoint | ● 18.00 - 18.30<br>TRX® | ● 11.30 - 12.00<br>TRX® |
| ● 19.00 - 19.20<br>Triggerpoint | ● 18.30 - 19.00<br>Functional Fatburner | ● 18.30 - 19.00<br>Functional Fatburner | ● 19.00 - 19.20<br>Triggerpoint |                         |                         |

★ verbindliche Anmeldung am Empfang

## HEALTH-KURSE

Der Schwerpunkt der Health-Kurse liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

**RÜCKENFIT** — das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisation und Dehnung.

**PILATES** — Übungen werden ruhig, fließend und konzentriert im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Diese Kursform stärkt die Körpermitte, strafft und kräftigt die Muskeln und bringt Körper und Geist in Einklang.

**YOGA** — Yoga ist die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen, mit dem klassischen Ziel der Einswerdung mit dem Bewusstsein. Hierzu dienen meditative Formen, sowie Atemübungen und spezielle körperliche Übungen.

**VINYASA YOGA** — Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um den ganzen Körper bilden das Herzstück dieser ruhigen und dennoch dynamischen Yogastunde, die in einer Tiefenentspannung endet.

**bodyART®** — ist ein intensives, funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es vereint das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es werden Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Erlebe ein ganz neues, aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

## CARDIO-KURSE

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training zum Fettabbau steht hier im Vordergrund. Die Gruppe und die Musik und nicht zuletzt der Instructor motivieren zum Erfolg.

**ZUMBA®** — „Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

**deepWORK™** — Ein Kursprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. An die sportlichen Grenzen gehen und darüber hinaus, ganz ohne Zusatzgewichte und ohne Choreografie. Das optimale und individuelle Training für Jeden!

**CARDIOWORKOUT** — Ausdauertraining: Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Vom klassischen Step und Aerobic, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop, Dancestyle und Tai-Bo-Elementen. Ein bunter Mix für Jeden.

**KRAV MAGA** — Dieser Selbstverteidigungskurs findet seinen Ursprung in israelischer Kampfkunst. Neben den primären Techniken werden hier vor allem Koordination, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer geschult.

**TAI BO** — Tai Bo ist eine Kombination aus Kampfsport wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen in Verbindung mit Aerobic. Durch das intensive Workout sollen Kreislauf, Muskelausdauer, Muskelstärke und Beweglichkeit verbessert werden.

## TRAININGSFLÄCHE

**FUNCTIONAL FATBURNER** — Intensives Crosstraining - Eine Mischung aus Ausdauerintervallen und Krafttraining.

**TRIGGERPOINT** — Fasziales Training, das die Muskulatur geschmeidiger macht. Es dient zum Lösen von Verspannungen, Beseitigen von Verklebungen im Bindegewebe, zur Regeneration und Leistungssteigerung des Muskelsystems.

**TRX®** — Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

## TONING-KURSE

Figur formen und straffen! Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining zur Musik mit Motivation und Spaß!

**HOTIRON®** — ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

**BBP** — Bauch — Beine — Po — der Klassiker: speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der typischen „Problemzonen“, die übrigens auch Männer haben.

**BODYWORKOUT** — BodyWorkout kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln (Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder, Gewichtsmanschetten) gesteigert werden.

**BAUCH INTENSIV** — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

**BOXCAMP** — Freue dich auf eine neue Art des Trainings, das sowohl deinen ganzen Körper als auch deinen Geist fordert und stärkt. Die Dynamik der Gruppe wird dich bei allen Übungen vom Seilspringen bis zum Sandsackboxen zusätzlich mitreißen und motivieren.

**FITMIX** — Ist ein Kraftausdauertraining zur Stärkung des Herzkreislaufsystems sowie Kräftigung des gesamten Körpers durch Übungsvariation und Lastenprogression. Der Figurformer für zwischendurch.

## SMART FITNESS

Mach deine Mittagspause zum Erlebnis. Starte jetzt bei unseren Firmenworkouts durch.