

Fitness- & Gesundheitskurse

gültig ab 15.05.2022 – 15.10.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
				08:30-09:10 Beckenboden (Ilona)									
09:15-10:15 Bodyforming (Andrea)		09:15-10:15 Fit & vital (Petra W.)	9.15-10.15 fle-xx (Petra B.)	09:15-10:15 Rücken-Mix (Ilona)	09:15-10:15 Indoor Cycling (Jürgen)	09:15-10:15 Bodyforming (Petra W.)		09:15-10:15 BBP-Pilates (Andrea)	09.15-10.15 Pump Workout (Vicky)				
10:15-11:15 WORLD JUMPING® (Andrea)			10.15-11.15 Yoga meets Pilates (Petra B.)	10:15-11:30 Faszienyoga (Ilona)	10:30-11:30 Zumba (Yrca)		10:30-11:30 Qigong (Jane)	10:15-11:15 Zumba (Andrea)				10:30-11:30 Sunday Special (Team)	10:30-12:00 Indoor Cycling (Team) Jeden 1. Sonntag im Monat
							11:30-12:30 Entspannung (Jane)						
18:15-19:15 Pump Workout (Michaela)		18:15-19:15 Rücken-Mix (Ilona)		18:00-19:00 Body-Workout (Sandra)	18:00-19:00 Beweglichkeit rundum (Petra B.)	18:00-19:15 Yoga I (Ilona)		18:00-19:00 Body-Intervall (Sandra)					
19:15-20:15 Step/Fatburner (Michaela)		19:15-20:30 Yoga I-II (Ilona)	19:00-20:00 Indoor Cycling (Tomi)		19:30-21:00 Indoor Cycling (Team)	19:15-20:30 Yoga II (Ilona)							



Unser aktuelles Kursprogramm finden Sie auch unter www.fazz-medicalfitness.de

Fitness- & Gesundheitskurse

gültig ab 15.05.2022 – 15.10.2022

Was ist was?

Kurs	Inhalt und Ziel	Intensität/Schwierigkeit			
Bauch-Express	Intensives Workout für den Bauch und die Rumpfmittle insgesamt.	moderat	intensiv		
Bodyforming	Besonders effektives Figurtraining mit Kombinationen aus Kraft- und Ausdauerübungen.	moderat			
Bootcamp (Outdoor)	Fordern des Total-Fitness-Workout an der frischen Luft in Überlingen a.R. mit und ohne Kleingeräte. Start und Ende immer im Club.	moderat	intensiv		
deepWORK	Athletisches, ganzheitliches Kraftprogramm mit dynamischen, funktionellen Bewegungsmustern mit Eigengewicht.	intensiv			
Body-Intervall	Intensive Kraft- und Ausdauerintervalle bringen Dich in Topform. Hier wirst Du Deine überflüssigen Energiereserven los.	intensiv			
Entspannung (PMR) mit Klang	Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine aktive u. körperorientierte Entspannungsmethode. Durch Einsatz von Klagschalen u. deren meditativen Klänge können zu einer intensiveren Körperwahrnehmung u. vertieften Entspannung beitragen.	regenerativ			
Fit & vital	Vielseitiges Mischtraining (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) für die Ganzkörperfitness.	leicht	moderat		
Fle-xx	Spezielles Beweglichkeits- und Kraftraining für die Muskellänge und mehr Mobilität.	moderat			
Beweglichkeit rundum	Dehnen und kräftigen aller Gelenke und Faszien(dynamisch und statisch)bei ruhiger Musik	moderat			
starker Rücken	Gesundheitsorientierte Rückengymnastik zur Stabilisierung und Mobilisation der Wirbelsäule.	moderat			
Indoor Cycling	Abwechslungsreiches Ausdauertraining auf speziellen High-Tech-Bikes.	Leicht	moderat	intensiv	
Cyber Fitness Cycling	Indoor Cycling angeleitet durch ein virtuelles Programm über Leinwand.	Leicht	moderat	intensiv	
WORLD JUMPING®	Fetziges Powertraining auf speziellen Trampolinen mit Balancegriff. Gelenkschonend und klasse für Dein Bindegewebe.	moderat			
Pilates	Kräftigungs- und Beweglichkeitsgymnastik nach speziellen Spannungs- und Atmungsprinzipien.	moderat	intensiv		
Power Step	Ausdauer- und koordinationsförderndes Aerobictraining auf/mit einer Stufe (Step).	moderat			
Pump Workout	Kraftausdauer- und Kraftraining mit Langhantel und dem eigenen Körpergewicht.	moderat	intensiv		
Qigong	Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.	regenerativ	leicht	moderat	
Rücken-Mix	Gesundheitsorientiertes Rückentraining in einer Mischung mit Fitnesselementen für den ganzen Körper.	moderat			
Step & Strength	Kombiniertes Figurworkout aus Stepaerobic plus Kräftigungsübungen.	moderat			
Sunday Special	Jeden Sonntag überrascht Sie ein anderer Kursleiter mit speziellen Kursinhalten für Figur, Fitness und Gesundheit.	regenerativ	leicht	moderat	intensiv
Yoga	Indische Philosophie, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen (Asanas) vereinigt. Für Körper, Geist und Seele.	Je nach Stufe (I: leicht, II: fortgeschritten) regenerativ bis intensiv			
Zumba	Fitnessprogramm, das Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert.	moderat			
Cyber Fitness Kurse	Ein vielseitiges virtuelles Kurs-Programm über Leinwand.	Leicht	moderat	intensiv	

Unser aktuelles Kursprogramm finden Sie auch unter www.fazz-medicalfitness.de