



feelMOOR
FITNESSCLUB BAD WURZACH

GROUPFITNESS









KURSPLAN



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
09:00	YOGA (MARIE) HALLE 3		BODY STYLE (LEONIE)		RÜCKEN FITNESS (PETRA)			
10:00		YOGA (MANUELA) HALLE 3	GÜLTIG AB MAI 2026 FITNESSKURS- PLÄTZE BITTE ONLINE BUCHEN  				FIT MIX (ALLE) HALLE 3	FIT MIX (ALLE)
15:00								
17:00	FASZIEN- FITNESS (MANUELA)							
18:00	YOGA 18:30 UHR (MANUELA)	ZUMBA 18:30 UHR (SUSI)	YOGA 17:45 UHR (JUDITH)	RÜCKEN FITNESS (MANUELA)				
19:00		TABATA 19:30 UHR (ADRIAN)	ZIRKEL- TRAINING (PETRA)	PERFECT BODY (MANUELA)	YOGA (JUDITH)			



KURSBESCHREIBUNG

KURS	BESCHREIBUNG	INTENSITÄT
ZUMBA	Zumba Fitness ist ein von Lateinamerikanischer Musik inspiriertes Tanzworkout. Bewegung und Spaß stehen im Vordergrund. Es ist ein effektives Herz-Kreislauftraining und verbessert zusätzlich deine Kraftausdauer. Mitmachen, Spaß haben und schwitzen!	
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. Für jedermann geeignet.	
TABATA	Tabata-Training ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), das in der Regel 20 Sekunden intensiver Belastung gefolgt von 10 Sekunden Erholung umfasst. Diese Abfolge wiederholt sich für insgesamt 4 Minuten (ca. 8 Runden) und eignet sich besonders zur Verbesserung der Ausdauer und Fettverbrennung.	
PERFECT BODY	Trainiert den ganzen Körper mit Hilfe von Kleingeräten. Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Krafttraining bringt euch ordentlich zum Schwitzen.	
BODYSTYLE	Ein Ganzkörper-Workout welches Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schult. Diverse Kleingeräte wie Hanteln, Bälle uvm. kommen hier zum Einsatz.	
ZIRKELTRAINING	Zirkeltraining ist ein vielseitiges Trainingskonzept, bei dem Du verschiedene Übungen in einem festgelegten Rhythmus absolvierst.	
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 und Entspannung bringt.	
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.	
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 online oder im Aushang nach.	JE NACH KURSIHALT