



feelMOOR  
FITNESSCLUB BAD WURZACH

GROUPFITNESS











# KURSPLAN



HALLE 1

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO			
09:00			BODY STYLE (LEONIE)		RÜCKEN FITNESS (PETRA)					
10:00		YOGA (MANUELA) Halle 3	<p>GÜLTIG AB OKTOBER 2022</p> <h2>DEIN WEG</h2> <p>ZUR PERFEKTEN FORM VERBUNDEN MIT DER LEIDENSCHAFT FÜR BEWEGUNG &amp; FITNESS</p>				FIT MIX (ALLE) Halle 3	FIT MIX (ALLE)		
15:00		FITNESSKURSE ONLINE BUCHEN: 								
17:00	FASZIEN FITNESS (LEONIE)									
18:00	STEP 18:15UHR (CHRISTIN)	ZUMBA 18:30 UHR (SUSI)	YOGA (JUDITH)	RÜCKEN FITNESS (MANUELA)	BODY IRON (DELIA)					
19:00	BBP (CHRISTIN)	TABATA 19:30 UHR (SUSI)	BODY STYLE (PETRA)	PERFECT BODY (MANUELA)	YOGA (JUDITH)					



KURS	BESCHREIBUNG	INTENSITÄT
<b>BODY IRON</b>	Body Iron ist ein Ganzkörpertraining mit der Langhantel zu treibender Musik. Es wird gezielt die Kraftausdauer trainiert und dabei ordentlich Kalorien verbrannt. Für all diejenigen, die gerne mit Zusatzgewicht trainieren!	
<b>TABATA</b>	Ein Intervalltraining mit hoher Intensität, das euch definitiv zum Schwitzen bringen wird und den ganzen Körper trainiert. Auf die Plätze - fertig - auspowern!	
<b>FASZIENFITNESS</b>	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. Keine Vorkenntnisse notwendig - Für jeden geeignet.	
<b>STEP AEROBIC</b>	Einfache und komplexere Schrittkombinationen auf dem Step werden zu mitreißender Musik zu Schweißausbrüchen führen. Besonders Bauch, Beine, Po und Ausdauer werden trainiert. Für alle geeignet, die sich auch gedanklich noch etwas fordern wollen!	
<b>BBP</b>	Die klassische Bauch-Beine-Po Stunde, die Erfolge zeigt. Mit gezielten Übungen formst du deinen Körper und hältst dich fit und beweglich. Für jedermann geeignet.	
<b>ZUMBA</b>	Zumba Fitness ist ein von Lateinamerikanischer Musik inspiriertes Tanzworkout. Bewegung und Spaß stehen im Vordergrund. Es ist ein sehr effektives Herz-Kreislauf-Training und verbessert zusätzlich deine Kraftausdauer. Mitmachen, Spaß haben und schwitzen!	
<b>BODYSTYLE</b>	Ein Ganzkörper-Workout welches Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schult. Diverse Kleingeräte wie Hanteln, Bälle uvm. kommen hier zum Einsatz. Für jedermann geeignet.	
<b>YOGA</b>	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.	
<b>RÜCKENFITNESS</b>	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.	
<b>PERFECT BODY</b>	Perfect Body trainiert den ganzen Körper mit Hilfe von Kleingeräten. Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Krafttraining bringt euch ordentlich zum Schwitzen! Dabei stehen Abwechslung und Spaß im Vordergrund.	
<b>FIT MIX</b>	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 nach!	<b>JE NACH KURSIHALT</b>