

# KURSPLAN

Ab 07. Januar 2019



**fitmed starnberg**

Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang

## MONTAG

**NEU ! NEU ! NEU ! NEU !**

**§20 Präventionskurs  
-Rücken-  
Kursstart: 14.01.2019  
MO und MI 08:00 Uhr**

08:00 - 09:00 \*  
**§20 Rücken**  
balori

09:00 - 09:55  
Funktionelles  
Körpertraining  
Christine

10:00 - 10:55  
Stretch & Relax  
Christine

18:55 - 19:25  
Functional Warm Up  
-Für Einsteiger -  
Peter

19:30 - 20:30  
Langhantel – Body –  
Pump  
Peter

**NEU ! NEU ! NEU ! NEU !**

**§20 Präventionskurs  
-Rücken-  
Kursstart: 28.01.2019  
MO und MI 17:30 Uhr**

17:30 - 18:30 \*  
**§20 Rücken**  
balori

## DIENSTAG

**NEU ! NEU ! NEU ! NEU !**

**§20 Präventionskurs  
-Beweglichkeit-  
Kursstart: 29.01.2019  
DI und DO 08:00 Uhr**

08:00 - 09:00 \*  
**five**  
balori

08:30 - 09:55  
Woyo  
Hannah

11:00 - 12:00  
Qi Gong  
Anna Carolina

**NEU ! NEU ! NEU ! NEU !**

**§20 Präventionskurs  
-Beweglichkeit-  
Kursstart: 15.01.2019  
DI u. DO 18:00 Uhr/ 19:00 Uhr**

18:00 - 19:00 \*  
**five**  
balori

18:00 - 18:55  
Kreativer Rücken  
Christin

19:15 - 20:15  
Power Cycling\*\*  
Silvia

## MITTWOCH

08:00 - 09:00  
**§20 Rücken**  
balori

09:00 - 09:55  
Black – Roll  
Faszientraining  
Corinna

**NEU ! NEU ! NEU ! NEU !**  
Ab 09.01.2019

10:00 - 10:55  
Stabilates®  
Corinna

**NEU ! NEU ! NEU ! NEU !**  
Ab 09.01.2019

18:00 - 19:00  
Woyo  
Renate

17:30 - 18:30 \*  
**§20 Rücken**  
balori

## DONNERSTAG

08:00 - 09:00 \*  
**five**  
balori

09:15 - 10:15  
Stick Mobility \*\*  
-Beweglichkeit -  
Steffi  
(max. TN-Zahl von 5 Personen)

**NEU ! NEU ! NEU ! NEU !**  
Ab 10.01.2019

17:00 - 17:25  
Power – Zirkeltraining  
Chrissi

17:30 - 18:25  
Pilates  
Petra

19:00 - 20:00 \*  
**five**  
balori

19:45 - 20:45  
Power Cycling\*\*  
Anita

## FREITAG

08:00 - 08:55  
Sensitive Cycling\*\*  
Steffi

09:00 - 10:15  
Power Cycling\*\*  
Peter

## SAMSTAG

10:00 - 11:00  
Qi Gong\*\*\*  
Anna Carolina

\*\*\* 12.01.2019  
19.01.2019  
02.02.2019  
16.02.2019  
02.03.2019  
16.03.2019

**\*\*NUR mit vorheriger  
Anmeldung !!  
Begrenzte TN- Zahl!!  
Bitte am Trainerpoint  
eintragen**

**\*Beginn der §20 Kursreihen  
ab 14.Januar 2019\***

**balori** **five**

**NEU ! NEU ! NEU ! NEU !**

Nur mit vorheriger Anmeldung und Bezahlung  
der einmaligen Kursgebühr von 110,- € (wird  
zwischen 75 – 100% von den jeweiligen  
Kassen erstattet)

**!!! Alle 2 Wochen neuer Kursstart !!!**

## Unsere Öffnungszeiten 2019:

Montag /Donnerstag  
Dienstag/Mittwoch  
Freitag  
Samstag/Sonntag  
Feiertags:

07:30 Uhr – 22:00Uhr  
07:30 Uhr – 21:30 Uhr  
07:30 Uhr – 20:30 Uhr  
09:00 Uhr – 18:00 Uhr  
10:00 Uhr – 16:00 Uhr



**fitmed starnberg**

Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang

## Kursbeschreibungen

### Unser Rückenprogramm

#### Kreativer Rücken

Abwechslungsreiche Übungen gleichen einseitige Alltagsbelastungen aus und beugen Haltungs- und Rückenbeschwerden vor. Effektive Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit Musik trainieren spezielle Muskelgruppen und verbessern somit Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit.

### Körperformung & Straffung

#### Pilates

Verbindung von Übungen zur Kräftigung aller Muskeln. Insbesondere die tiefliegenden Bauchmuskeln, Beckenboden und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule werden trainiert. Das Körperbewusstsein wird verbessert, das Stoffwechselsystem angekurbelt und das Bindegewebe gestrafft.

#### Functional Warm Up/ Funktionelles Körpertraining

Funktionelles Training oder Functional Training bedeutet, dass mehrere Muskeln oder Muskelgruppen in einer Bewegung gleichzeitig trainiert werden. Da die Bewegungen des Menschen im Sportalltag so gut wie nie auf nur ein Gelenk/Muskel beschränkt sind, ist es zweckmäßig nicht nur eine bestimmte Muskelgruppe gezielt anzusprechen sondern ganze Muskelketten aus einer Vielzahl von Muskeln als Ganzes zu trainieren.

#### Power Zirkel –Training

Intervalltraining mit Übungen aus dem funktionellen Training kombiniert mit Powercycling.

#### Langhantel – Body –Pump

Eine **Hantel** ist ein Sportgerät, das meist aus einer Stange und zwei an deren Enden befestigten Gewichten in Form von Scheiben befestigt.

Es ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt.

### Herz-Kreislauf und Ausdauer

#### Sensitive Cycling (Radeln)

Mit unseren rückenfreundlichen Sensitiv Rädern bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Es erwartet Sie ein leichtes Herz-Kreislauftraining zur Anregung des Stoffwechsels. Herzfrequenzkontrolliert!

#### Power Cycling (Radeln)

Effektives Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Fahrrädern, das für JEDEN geeignet ist, unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit

### Körperbewusstsein und Entspannung

#### Qi Gong im Sitzen / im Stehen

Ruhige chinesischen Heilgymnastikübungen stärken den Energiefluss im Körper, lösen Verspannungen, verbessern Koordination, Beweglichkeit und unterstützen Heilungsprozesse. Stress wird abgebaut. Für JEDEN geeignet.

#### WoYo® (Workout Yoga)

Verbindet Gesundheitsübungen und Yoga miteinander. Die Schwerpunkte liegen auf Stabilisation, Beweglichkeit und Entspannung. Die Körperhaltung verbessert sich sichtbar. Blockaden können durch gezieltes Spannen und Strecken gelöst werden. Für JEDEN geeignet, unabhängig von Alter, da Sie immer individuell positioniert werden.

### Unser Beweglichkeits-/Faszienprogramm

#### Stabilates®

Stabilates® ist ein Trainingsprogramm auf und mit einem Balance Pad, einer Mattenrolle oder einer anderen instabilen Unterlage. Das Hauptziel dieses Trainings ist die stabile Körbermitte und eine gleichzeitige Verbesserung der Beweglichkeit.

#### Stick Mobility

Es ist ein System, das einen größeren Bewegungsumfang ermöglicht und das neuromuskuläre Bewusstsein schärft. Hierbei wird ein Stab als Hilfsmittel verwendet, der dabei hilft, verschiedene Aspekte wie den funktionellen Bewegungsumfang, die Ganzkörperkraft, Haltung, Stabilität und das Körperbewusstsein zu verbessern.

#### Black Roll - Faszientraining

Verspannungen weggrollen - In der Physiotherapie haben sich Bindegewebsmassagen zur Schmerzlinderung und Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens seit Jahren bewährt. Ein regelmäßiges Faszien-Rollout stimuliert die Muskelfasern und Triggerzonen – so werden leichtere Verspannungen und Verhärtungen effektiv gelöst.

#### Stretching

Harmonische Verbindung von Stretching und Tiefenentspannung. Verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und erhöht die Regenerationsfähigkeit. Endet mit einer Entspannung (Progressive Muskelrelaxation etc.)