

Kursplan ab 06. Juli 2020



fitmed starnberg

Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang

MONTAG

09:00 - 09:45
Funktionelles
Körpertraining
Lea

10:00 - 10:45
Stretch & Relax
Lea

19:00 - 20:00
Yoga
Silke

DIENSTAG

15:00 - 16:00
Qi Gong
Anna Carolina

18:00 - 18:55
Kreativer Rücken
Silke

19:15 - 20:15
Cycling
Silvia

MITTWOCH

09:00 - 09:55
Faszientraining
Corinna

18:00 - 19:00
Woyo
Renate

DONNERSTAG

17:00 - 17:25
Zirkeltraining
Chrissi

17:45 - 18:45
Pilates
Petra

FREITAG

08:00 - 08:55
Sensitive Cycling
Chrissi

09:15 - 10:15
Cycling
Peter

SAMSTAG

Anmeldung zum Kurs:

Eine Teilnahme am Kurs ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Bitte melden Sie sich zu Ihrem
Wunschkurs über das Online-Portal
eversports.de an.

Unsere Öffnungszeiten 2020:

Montag - Donnerstag

07:30 Uhr – 21:00Uhr

Freitag

07:30 Uhr – 19:45 Uhr

Samstag/Sonntag

10:00 Uhr – 17:00 Uhr

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.

Funktionelles Körpertraining

Funktionelles Körpertraining 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.

Zirkeltraining

Intervalltraining mit Übungen aus dem funktionellen Training kombiniert mit Powercycling.

HerzKreislauf und Ausdauer

Sensitive Cycling (Radeln)

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

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.

Yoga (Vinyasa Yoga)

Im VINYASA Yoga werden die Körperübungen (Asanas) zu einem dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Im Vordergrund steht dabei der gleichmäßige Atemfluss. VINYASA Yoga ist sehr kraftvoll und kann schweißtreibend sein.

Unser Beweglichkeits-/Faszienprogramm

Faszientraining

Das Faszientraining besteht aus vier wesentlichen Bestandteilen – Stretching, Muskelkräftigung, fasziales Rollen und Schwung-/Federbewegungen. Ein regelmäßiges Faszientraining 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.)