

# Kursplan ab 09. März 2020



**fitmed starnberg**

Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang

## MONTAG

09:00 - 09:55  
Funktionelles  
Körpertraining  
Christine

10:00 - 10:55  
Stretch & Relax  
Christine

**!!! NEU !!! !!! NEU !!!**  
Start am 09. März 2020  
Yoga

19:00 - 20:30  
Yoga  
Silke

## DIENSTAG

08:00 - 09:00 \*

balori  five

08:30 - 09:55  
Woyo  
Hannah

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

**Änderung der Kurszeit  
Qi Gong**

15:00 - 16:00  
Qi Gong  
Anna Carolina

18:00 - 18:55  
Kreativer Rücken  
Silke

18:00 - 19:00 \*

balori  five

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

## MITTWOCH

09:00 - 09:55  
Faszientraining  
Corinna

18:00 - 19:00  
Woyo  
Renate

## DONNERSTAG

08:00 - 09:00 \*

balori  five

17:00 - 17:25  
Power – Zirkeltraining  
Chrissi

17:30 - 18:25  
Pilates  
Petra

18:00 - 19:00 \*

balori  five

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

## FREITAG

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

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

**\*\*NUR mit vorheriger  
Anmeldung !!  
Eintragungsliste am  
Trainerpoint !**

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

balori  five

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

## SAMSTAG

## Unsere Öffnungszeiten 2019:

Montag /Donnerstag	07:30 Uhr – 22:00Uhr
Dienstag/Mittwoch	07:30 Uhr – 21:30 Uhr
Freitag	07:30 Uhr – 20:30 Uhr
Samstag/Sonntag	09:00 Uhr – 18:00 Uhr
Feiertags:	10:00 Uhr – 16:00 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.

#### Power Zirkel –Training

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!

#### 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.

#### 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.)