

Tue etwas Großartiges für dich!



AUSZUG AUS DEM KURSPROGRAMM

BAUCH-BEINE-PO: Effektives und forderndes Training, mit Schwerpunkt Bauch, Beine und Po, zur Straffung und Kräftigung der Problemzonen unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel.

BODY SHAPE: Ganzkörperprogramm, welches Fettverbrennung und Kräftigungsübungen mit Elementen der Step Aerobic zum straffenden und körperformenden Workout verbindet.

BODY WORKOUT: Effektives Ganzkörpertraining, unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel, bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Zur Straffung, Formung und Kräftigung des Körpers.

CYCLING STARTUP I: Bei niedriger Belastungsintensität nutzt der Körper den Fettstoffwechsel als Energiequelle. Der Puls liegt bei 50-70% vom max. Puls. Sanftes Training sollte mit Strength kombiniert werden, um das Herz belastbarer zu machen.

CYCLING CROSSRIDE II: Sehr abwechslungsreiches Training mit Maximal- und Minimalbelastungen im Wechsel zur Anregung des Stoffwechsels. Es werden sämtliche Streckenprofile gefahren (75-85% vom max. Puls). Steigert die Kraft in der Beinmuskulatur und das Durchhaltevermögen.

CYCLING STRENGTH III: Intervalltraining mit hoher Intensität bei 80-90% vom max. Puls. Strength Cycling ist für Sportler eine sehr effektive Methode zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

JUMPING FITNESS stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Effektive Kalorienverbrennung, perfekt gegen Stress und für jeden geeignet.

JUMPING FITNESS TABATA ist ein hochintensives Intervalltraining mit und ohne Gewicht. Intensiver Mix aus Kraft und Ausdauertraining.

JUMPING FITNESS ATHLETICS: Funktionelles Ganzkörpertraining auf und mit dem Trampolin. Intensive Sprung- und Kräfteinheiten mit abwechslungsreichem Kursaufbau und unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

HULA HOOP ist ein Training, das Spaß macht und sich nicht nach Workout anfühlt. Hula Hoop ist das Zauberwort für einen flachen Bauch, eine schlanke Taille und einen gesunden Rücken. Es verbindet klassische Elemente aus Aerobic, Bodyworkout und Pilates mit dem Hula Hoop zu einem effizienten Intervalltraining.

HIT (HOHES INTERVALLTRAINING) ist eine Trainingsmethodik, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Das Ausdauer-, Kraft- und Coretraining beinhaltet keine schwierigen Schrittfolgen.

PILATES: Zur Vorbeugung von Rücken- und Haltungproblemen. Arbeitet mit der Einheit von Körper und Geist und ist für jeden geeignet. Im Mittelpunkt stehen Atmung, Bewegung, Kraft und Flexibilität. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, Wirbelsäule und Gelenke werden mobilisiert, der Beckenboden gezielt trainiert.

PILATES BALANCE & FUNCTIONAL: Übungen und Prinzipien der klassischen Pilates-Methode kombiniert mit Bewegungsabläufen aus dem funktionellen Training. Im Fokus stehen Kraft, Koordination, Rumpfstabilität, Balance und Beweglichkeit.

POWERLAUF: Lauftraining für Fortgeschrittene.

RÜCKENFIT: Gezielte, mobilisierende und stabilisierende Übungen - unter Benutzung schonender Hilfsmittel - zur Verbesserung der Flexibilität und der Körperhaltung. Für einen gesunden Rücken und einen starken Bauch.

SENIOREN WORKOUT: Abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining für Junggebliebene mit dem Ziel, Kraft und Beweglichkeit zu fördern und Spaß zu haben.

THAI BO: Mittelschwere Verbindung von Box- und Kampfsport mit verschiedenen Schrittkombinationen. Zur Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer, Muskelkräftigung und Fettverbrennung.

TRX® SUSPENSION TRAINING ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbau- und Ausdauertraining nach (Sport-) Verletzung oder Stärkung des Rumpfes.

tion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbau- und Ausdauertraining nach (Sport-) Verletzung oder Stärkung des Rumpfes.

**100 %
SONNE!**



Unser Sonnenstudio steht auch Nichtmitgliedern zur Verfügung!

YOGA bedeutet den Körper & Geist in Einklang zu bringen. Durch verschiedene körperliche Übungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Meditation wird die Konzentration auf den eigenen Körper & Geist gelenkt. Yoga wirkt immer auf alle Chakren unserer Energiebahnen.

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz Fitness Workout, das Tanz und Fitness vereint. Es ist für jedermann geeignet – Tanzkenntnisse sind nicht nötig. Stunden bauen nicht aufeinander auf. Come and enjoy the Party!

Alle Kursbeschreibungen findest du online!



KONTAKT:

Industriestr. 3
96114 Hirschaid
Telefon: 09543 / 851411
E-Mail: info@fc-workout.de
Web: www.fc-workout.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag	08:00 - 22:00 Uhr
Samstag	13:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	09:00 - 18:00 Uhr
Feiertags	nach Aushang



Willst du deine Freunde, Bekannten oder Kollegen überraschen?
Dann lade sie zu unserem kostenlosen & unverbindlichen 14 Tage Fitnesstraining** ein!

Melde einfach deinen Gast bei uns am Checkin, per E-Mail oder online unter www.fc-workout.de/freunde/ an - wir kümmern uns um den Rest!



DEINE PRÄMIE

Und das Beste, du bekommst für jedes neu geworbene Mitglied*

**50 € IN BAR &
1 MONAT GRATIS-TRAINING**

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft im Fitness-Club Work Out über mind. 12 Monate.

** Für Neukunden ab 16 Jahren. Nicht für 10er Karten Kunden; nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

KURS PLAN

Herbst-Winter 2019-20

DER FITNESS-CLUB

Work Out

HIRSCHAID

MONTAG

09:00 -
10:00 UHR CYCLING
STARTUP

10:15 -
11:15 UHR TRX® TRAINING

17:30 -
18:30 UHR TRX® TRAINING

18:30 -
19:15 UHR JUMPING FITNESS
INTERVALL/
FORTGESCHRITTEN

18:30 -
19:30 UHR RÜCKENFIT

18:30 -
19:30 UHR SYNRGY360
WORKOUT

19:00 -
20:00 UHR CYCLING
MIXED-CLASS

DIENSTAG

17:00 -
17:45 UHR HULA HOOP

18:00 -
19:00 UHR HIT INTERVALL-
TRAINING

18:30 -
19:15 UHR JUMPING
FITNESS

19:00 -
20:00 UHR CYCLING
CROSSRIDE

19:00 -
20:00 UHR ZUMBA

MITTWOCH

09:30 -
10:30 UHR SENIOREN
WORKOUT

10:30 -
11:30 UHR BAUCH-BEINE-PO

17:00 -
17:45 UHR JUMPING
FITNESS

17:30 -
18:30 UHR YOGA

18:30 -
19:30 UHR BODY SHAPE

18:30 -
19:30 UHR SYNRGY360
WORKOUT

19:30 -
20:30 UHR THAI BO

DONNERSTAG

08:30 -
09:15 UHR JUMPING
FITNESS

09:30 -
10:30 UHR RÜCKENFIT

10:45 -
11:30 UHR HULA HOOP

18:00 -
19:00 UHR CYCLING
STRENGTH

18:00 -
19:00 UHR ZUMBA

18:30 -
19:15 UHR JUMPING
FITNESS ATHLETICS

19:15 -
20:15 UHR TRX® TRAINING

FREITAG

09:00 -
10:00 UHR BODY SHAPE

10:00 -
11:00 UHR PILATES

18:00 -
19:00 UHR PILATES
BALANCE &
FUNCTIONAL

19:00 -
20:00 UHR BODY WORKOUT

STRONG by Zumba™ - Immer nach Aushang



STRONG by Zumba™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst. Nicht zu verwechseln mit Zumba, da bei STRONG by Zumba™ keinerlei Tanzelemente vorkommen.

Unsere Kinderbetreuung



kann kostenfrei in Anspruch genommen werden! Die Öffnungszeiten findest du am Infoboard.

SAMSTAG

13:15 -
14:00 UHR JUMPING
FITNESS TABATA

14:00 -
14:45 UHR JUMPING
FITNESS KIDS

13:30 -
14:30 UHR CYCLING
POWERFUN

SONNTAG

09:45 -
10:45 UHR CYCLING
CROSSRIDE

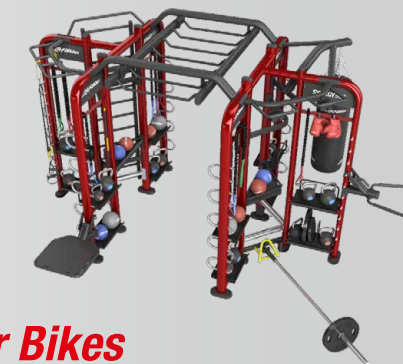
10:00 -
11:00 UHR POWERLAUF

10:00 -
11:00 UHR BODY WORKOUT

SYNRGY360

UNSERE TRAININGSATMOSPHERE VOLLER ENERGIE

SYNRGY360 verbindet vielfältige Varianten des dynamischen Ganzkörpertrainings und ist optimal für das Training in kleinen Gruppen, Personal Training und einzelne Benutzer geeignet.



IC7 Indoor Bikes

ÜBER 30 DIESER EDLEN BIKES FREUEN SICH AUF IHREN RITT

Clevere Funktionen und hochwertige Komponenten setzen neue Maßstäbe. Das IC7 mit einem authentischen Fahrgefühl, mehr Komfort und höhere Leistungsfähigkeit bei jedem Pedaltritt.



Jumping Fitness KIDS

HÜPFEN AUF DEM TRAMPOLIN!

Jumping Kids fördert mit viel Spaß altersgerecht die sportmotorischen Fähigkeiten. Die Kinder lernen das Gleichgewicht zu halten und den Körper zu stabilisieren.

