

**Tue etwas Groß-
artiges für Dich!**



KURS PLAN

Herbst-Winter 2020-21

DER FITNESS-CLUB



HIRSCHAID

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.

**100 %
SONNE!**



*Unser Sonnenstudio steht
auch Nichtmitgliedern zur
Verfügung!*

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.

FUNCTIONAL TRAINING: Beim Functional Training werden in komplexen Bewegungsabläufen mehrere Muskeln und Muskelketten mit dem eigenen Körpergewicht und den dafür geeigneten Hilfsmitteln gleichzeitig trainiert.

So wird die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination parallel optimiert. Functional Training ist für jeden geeignet - vom Freizeitsportler bis zum Hochleistungssportler - egal welches Sportlevel, die Trainingsintensität ist individuell anpassbar.

FITNESS BOXEN für Anfänger und Fortgeschrittene: Die Mischung aus Ausdauer, explosiven Bewegungen und Kraftübungen beanspruchen Muskeln und Nerven gleichermaßen. Gleichzeitig wird die Koordination und auch das Gleichgewicht trainiert.

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

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.

PENALTY BOX: Das Penalty Box – Workout ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, bei dem die Koordination, die Ausdauer und die Kraft gleichermaßen trainiert werden. Durch die vielseitigen Übungsvariationen wirst du stets körperlich und geistig auf einem hohen Level herausgefordert. Das erfordert hohe Leistungsbereitschaft und Konzentration, bedeutet aber auch maximalen Spaß beim Trainieren in der Gruppe. Ein schneller Trainingsfortschritt ist garantiert – sowohl geistig als auch körperlich.

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.

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.

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 Kursbe-
schreibungen
findest du
online!*



KONTAKT:

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

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

8 WOCHEN FIGURPROGRAMM

Gesund abnehmen & deine Krankenkasse zahlt mit*

Was ist dein Ziel?

- ✓ Du willst abnehmen? Bei uns geht das lecker & gesund
- ✓ Du willst nicht auf alles verzichten? Wir zeigen dir, wie man genussvoll abnimmt.
- ✓ Du möchtest verstehen, was in deinem Körper passiert? Wir erklären dir alles leicht verständlich.
- ✓ Du hast einen stressigen Alltag? Wir zeigen dir, wie alltagstauglich gesunde Ernährung und Bewegung sein können.
- ✓ Du denkst das ist teuer? Die Kursgebühr kann bis zu 100% von deiner Krankenkasse bezuschusst werden.
- ✓ Wir beraten dich persönlich und stehen dir persönlich bei allen Anliegen zur Seite, damit du deine Ziele so schnell wie möglich erreichst.
- ✓ Nutze unseren kompletten Fitnessclub: Während der 8 Wochen kannst du unser komplettes Fitness-, Kurs- und Saunaangebot nutzen.
- ✓ Fühle dich einfach besser: Sport und gesunde Ernährung geben deinem Körper mehr Energie, fördern die Beweglichkeit und kräftigen deine Muskulatur.

Du nimmst ab und deine Krankenkasse zahlt!

* Das myintense+ Abnehmprogramm ist so gut, dass es von den meisten Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst wird.

Damit wir dir alle Fragen dazu beantworten können, laden wir dich ganz herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch ein.



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

09:00 -
09:45 UHR

PENALTY BOX

10:00 -
11:00 UHR

FUNCTIONAL
TRAINING

17:00 -
17:45 UHR

HULA HOOP

18:00 -
19:00 UHR

HIT INTERVALL-
TRAINING

18:00 -
18:45 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

FITNESS BOXEN

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

SAMSTAG

13:15 -
14:00 UHR

JUMPING
FITNESS TABATA

14:00 -
14:45 UHR

JUMPING
FITNESS KIDS

13:30 -
14:30 UHR

CYCLING
POWERFUN

FREITAG

09:00 -
10:00 UHR

BODY SHAPE

10:00 -
11:00 UHR

PILATES

17:30 -
18:30 UHR

PILATES
BALANCE &
FUNCTIONAL

18:30 -
19:30 UHR

BODY WORKOUT

SONNTAG

09:45 -
10:45 UHR

CYCLING
CROSSRIDE

10:00 -
11:00 UHR

POWERLAUF

10:00 -
11:00 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.

Gültig ab 12. Oktober 2020 bis Frühjahr 2021. Änderungen am Kursplan vorbehalten.

Unsere Kinderbetreuung



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

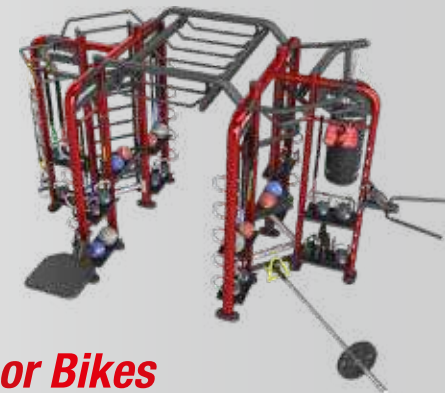
**Spinat gab es
schon gestern**



SYNRGY360

UNSERE TRAININGSATMOSPHERE VOLLER ENERGIE

Der SYNRGY360-Turm ist ein Zentrum motivierender Energie. Das System ist optimal für dynamisches Training in kleinen Gruppen, Personal Training und deinem Einzeltraining geeignet. SYNRGY360 verbindet vielfältige Varianten des Ganzkörpertrainings.



IC7 Indoor Bikes

ÜBER 30 DIESER EDLEN BIKES FREUEN SICH AUF IHREN RITT

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

