

Tue etwas Großartiges für Dich!



KURS PLAN

Herbst/Winter 2025/2026

DER FITNESS-CLUB

Work Out

HIRSCHAID

AUSZUG AUS DEM KURSPROGRAMM

BAUCH-BEINE-PO: Effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf 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 unterer 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: Bei niedriger Belastungsintensität nutzt der Körper den Fettstoffwechsel als Energiequelle. Der Puls liegt bei 50-70% vom Maximalpuls. Sanftes Training sollte mit Strength kombiniert werden, um das Herz belastbarer zu machen.

CYCLING CROSSRIDE: 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.

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.

HIT (HOCH INTENSIVES 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.

PILATES: Zur Vorbeugung von Rücken- und Haltungsproblemen. 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.

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.

SHADOW BOXING – DEIN WORKOUT IM FOKUS!
Trainiere Kraft, Ausdauer und Technik in unserem Shadow Boxing Kurs. Ganz ohne Gegner lernst du effektive Bewegungen und verbesserst Koordination sowie Schnelligkeit. Perfekt für alle Fitnesslevels – hol dir die Power eines Boxers!

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, Aufbautraining nach (Sport-) Verletzung oder Stärkung des Rumpfes.

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
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



NACH § 20 SGB V
BIS ZU 100%
KRANKENKASSEN
GEFÖRDERT
BEZUSCHUSSUNGS-
FÄHIG

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

FUNCTIONAL
TRAINING

DIENSTAG

16:45 -
17:45 UHR*

BAUCH-BEINE-PO

**Der Kurs findet alle zwei Wochen statt!*

17:30 -
18:30 UHR

TRX® TRAINING

18:30 -
19:30 UHR

RÜCKENFIT

18:00 -
19:00 UHR

HIT INTERVALL-
TRAINING

18:15 -
19:15 UHR

SYNRGY 360°
WORKOUT

18:30 -
19:15 UHR

ANFÄNGER JUMPING

19:00 -
20:00 UHR

ZUMBA

MITTWOCH

09:30 -
10:30 UHR

SENIOREN
WORKOUT

10:30 -
11:30 UHR

BAUCH-BEINE-PO

17:30 -
18:30 UHR

PILATES BALANCE
& FUNCTIONAL

18:30 -
19:30 UHR

BODY SHAPE

18:30 -
19:15 UHR

JUMPING TABATA

19:30 -
20:30 UHR

SHADOW BOXING

DONNERSTAG

10:00 -
11:00 UHR*

RÜCKENFIT

**Der Kurs findet alle zwei Wochen statt!*

18:00 -
19:30 UHR

CYCLING
STRENGTH

18:30 -
19:15 UHR

JUMPING
FUNCTIONAL

19:30 -
20:30 UHR

TRX® TRAINING

FREITAG

09:00 -
10:00 UHR

BODY WORKOUT

10:00 -
11:00 UHR

PILATES

SPECIAL EVENTS - Immer nach Aushang



Gültig ab 14.10.2025. Änderungen am Kursplan vorbehalten.

Fitness for the people



SYNRGY360

UNSERE TRAININGSATMOSPHÄRE 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

DIESE 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.

Trainiere mit „Coach by Color“.

