

# FiT am Turm Kursplan

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**K WAKE UP**

**A** 08.30-08.55  
TF • Annette

**A INDOOR CYCLING**

09.00-09.55  
KR 3 • Barbara

**B RÜCKEN YOGA**

**E** 09.00-10.30  
KR 3 • Manuela

**B STRETCHING**

10.00-10.55  
KR 4 • Ursula

**B POWER YOGA**

**E** 18.00-18.55  
**K** KR 1 • Petra

**K BAUCH BEINE PO**

18.00-18.55  
KR 3 • Ingeborg

**K HOT METAL**

18.00-18.55  
KR 4 • Linda

**A INDOOR CYCLING**

19.00-19.55  
KR 3 • Sarah

**A ZUMBA®**

**C** 19.00-19.55  
KR 4 • Yajaira

**B FASZIEN - YOGA**

**E** 19.00-19.55  
KR 1 • Petra

**A ZUMBA TONING®**

**C** 20.00-20.55  
**K** KR 4 • Yajaira

**K WAKE UP**

**A** 08.30-08.55  
TF • Annette

**A INDOOR CYCLING**

09.00-09.55  
KR 4 • Annette

**B YOGA RÜCKEN**

**E** 09.00-10.30  
KR 4 • Tanja

**B YOGA RÜCKEN**

**E** 10.45-12.15  
KR 4 • Tanja

**K BAUCH BEINE PO**

17.00-17.55  
KR 4 • Ingeborg

**K HOT METAL**

18.00-18.55  
KR 4 • Tanja

**A ZUMBA®**

**C** 19.00-19.55  
KR 4 • Meli

**A POWER DANCE**

**C** 20.00-20.55  
KR 4 • Barbara

**B POWER YOGA**

**E** 18.00-18.55  
**K** KR 1 • Charlotte

**K DEEPWORK®**

**A** 18.00-18.55  
KR 4 • Max

**A INDOOR CYCLING**

19.00-19.55  
KR 3 • Conny

**K BODY FIT**

**A** 19.00-19.55  
KR 4 • Max

**K BAUCH BEINE PO**

09.00-09.55  
KR 2 • Rosi

**B STRETCHING**

10.00-10.55  
KR 2 • Rosi

**B FASZIEN - YOGA**

**E** 18.00-18.55  
KR 1 • Charlotte

**A ZUMBA TONING®**

**C** 18.00-18.55  
**K** KR 4 • Christin

**A ZUMBA®**

**C** 19.00-19.55  
KR 4 • Christin

**A INDOOR CYCLING**

10.30-12.00  
KR 3 • Michael

**FIT MIX**

10.30-12.00  
siehe Aushang

**YOGA**

10.30-12.00  
**B** Petra / Charlotte  
**E** Marion  
**K** KR 1  
ab 02.02.2020

**A** = Ausdauer      **E** = Entspannung  
**B** = Beweglichkeit      **C** = Choreographie  
**K** = Kraft

KR = Kursraum  
TF = Trainingsfläche

**FiT** am  
**Turm**

# FiT am Turm Kursbeschreibungen

## **Bauch Beine Po...**

ist der Klassiker im Kursbereich. Wie der Name schon sagt, werden hier bestimmte Körperteile besonders intensiv trainiert

## **Body Fit...**

ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel, und der athletischen Bewegungen, wird hier die allgemeine Fitness verbessert.

## **Bodystyling...**

ist eine effektive Art seine Figur zu verbessern und Fett zu verbrennen. Kräftigungsübungen mit Kleingeräten folgen auf Cardio-Übungen.

## **deepWork®...**

ist athletisch, einfach, anstrengend – und doch ganz anders als alle anderen Programme. Ein Workout aus fünf Elementen – ideal für alle die den Schweiß nicht scheuen!

## **Faszien-Yoga...**

ist eine spezielle Form von Yoga, bei dem durch gelenkoptimierte Übungen und dem Einsatz spezieller Faszien-Rollen das Bindegewebe gestärkt wird.

## **Hot Metal...**

ist ein Ganzkörpertraining mit Langhantel. Durch verschieden schwere Gewichtsscheiben ist dieser Kurs für alle Leistungsniveaus geeignet.

## **Indoor Cycling...**

ist ein Ausdauertraining. Auf speziellen Bikes werden u. A. Berg- und Talfahrten simuliert. Durch unsere Trainer und der richtigen Musik werden die Teilnehmer besonders motiviert.

## **Kapow® ...**

ist eine Kombination aus funktionellem Training und klassischer Aerobic. Einfache und leicht zu erlernende Bewegungsmuster werden an das Niveau der Teilnehmer angepasst.

## **Power Dance...**

ist ein tänzerisches Workout, bei dem Schritte aus verschiedenen Tanzstilen kombiniert werden.

## **Power Kondition...**

ist ein intensives Workout das vor allem die anaerobe Ausdauer trainiert.

## **Power Yoga...**

ist Yoga auf höchstem Niveau für Körper und Geist. Hier werden Beweglichkeit und Kraft gleichermaßen verbessert.

## **Starker Rücken...**

ist die Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur – Wirbelsäulengymnastik 2.0

## **Stretching...**

ist der einfachste Weg die Beweglichkeit zu verbessern. Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden hier meist statisch gedehnt.

## **Wake Up...**

ist der ideale Start in den Tag. Das 25 minütige Zirkeltraining bietet reichlich Abwechslung bei maximaler Effektivität.

## **Yoga Rücken...**

ist ein speziell auf die Rückenmuskulatur ausgelegtes Yoga-Programm und hilft dabei Fehlhaltungen der Wirbelsäule zu korrigieren.

## **Zumba® ...**

ist die Kombination von Aerobic und lateinamerikanischen Rhythmen. Choreographie und Ausdauer stehen hier im Mittelpunkt.

## **Zumba® Toning...**

ist ein speziell ausgerichtetes Zumba® Programm, dass vor allem zum „Bodyshaping“ geeignet ist. Der Einsatz der „Toning-Sticks“ verstärkt diesen Effekt.