

# KURSPLAN

Gültig ab 2. Mai 2019



**Montag**

**Wirbelsäule**  
Team  
08:30 – 09:30

**Rückenfit**  
Team  
09:30 – 10:30

**Dienstag**

**Indoor Cycling**  
Anja  
08:30 – 09:30

**Body Workout**  
Anja  
09:30 – 10:30

**Mittwoch**

**Zumba**  
Henryk  
8:30 – 9:30

**Power-Mitte**  
Henryk  
09:30 – 10:00

**Bauchtanzen\***  
Ingrid  
10:30 – 11:30

**Donnerstag**

**PowAirFit**  
Markus  
08:30 – 09:00

**Workout**  
Markus  
09:00 – 10:00

**\*Kidi-Dance 5-6**  
Henryk  
16:00 – 17:00

**Aquajogging**  
Feldkirchner Badeseesee – mit  
Anmeldung, Juni-Aug  
18:00 – 19:00

**Freitag**

**Rücken Yoga**  
Henryk  
08:30 – 09:30

**\*Teenie-Dance  
10+**  
Henryk  
17:00 – 18:00

**Cross-Training  
Outdoor**  
mit Anmeldung, ab 15. Mai  
18:30 – 19:30

Kurse auch  
einzeln buchbar  
Bei den  
Tanzkursen  
**Anmeldung nötig!**  
**\*Kidi/Teenie-Dance  
endet mit 6.7.2019**

*fit*  
Fitness & **five**  
Gesundheit

***Viel mehr als nur Fitness...***

**Cardiodance**  
Henryk  
18:00 – 18:45

**Aquajogging**  
Feldkirchner Badeseesee – mit  
Anmeldung, Juni-Aug  
18:00 – 19:00

**Wirbelsäule**  
Henryk  
18:45 – 19:45

**Functional  
Workout**  
Markus  
19:00 – 20:00

**TaiChi body  
balance**  
Henryk  
19:45 – 20:30

**Faszien-Stretch**  
Markus  
20:00 – 20:30

**Cross-Training  
Outdoor**  
mit Anmeldung, ab 15. Mai  
18:30 – 19:30

**Indoor Cycling  
Outdoor/indoor**  
Henryk  
18:30 – 19:30

**Wirbelsäule**  
Anja  
19:30 – 20:30

**Aikido\***  
Selbstverteidigung  
19:30 – 21:30

**Sportpark 1  
4111 Walding**

Kursbeschreibung:  
**www.fit-five.at**

**07234 85 600**

## KURSBESCHREIBUNG

- Aquajogging** bei den **Feldkirchner Seen** - Das Laufen im Wasser mittels Aquajogginggurte ist ideal für Beweglichkeit, Energiestoffwechsel und Herz-Kreislauf. - **ANMELDUNG erforderlich!**
- Cardiodance** Du möchtest deine Ausdauer verbessern, Kalorien verbrennen und deinen Body formen? Dann bist Du in dieser Übungsstunde genau richtig. Wir trainieren zu motivierender Musik mit tänzerischen Elementen aus Jazz, Hip-Hop und Latin kombiniert. Die kleine Tanz-Choreografie ist leicht erlernbar und gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit jederzeit einzusteigen. Spaßfaktor garantiert!!
- Body Workout** Übungen mit eigenem Körpergewicht zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Kraftausdauer im Bereich Rücken, Bauch, Beine, Gesäß und Schulter/Nacken. Das Body Workout wird nicht nur deine Ausdauer erhöhen, sondern auch deinen Body schlank und definiert aussehen lassen.
- Functional Workout** Ganzkörperkrafttraining mit Lang- Kurzhantel und/oder dem eigenen Körpergewicht für Männer und Frauen. Äußerst effizient zur Figurformung, Muskelaufbau und Fettverbrennung.
- Faszien Stretch** Hier machen wir deinen Körper beweglicher, elastisch und geschmeidig. Mal mit oder ohne Faszienrolle
- Indoor Cycling** Auf speziellen Fahrrädern wird in der Gruppe unter Traineranleitung und Musik, die Ausdauerfähigkeit trainiert. Bestens AUCH für Anfänger geeignet, da der Widerstand individuell geregelt werden kann. Ausstieg alle 30 min möglich.
- Kidi und Teenie Dance** Tanzen macht riesigen Spaß, ist ein toller Ganzkörper-Sport und fördert unter Anderem sogar die Intelligenz! Lerne tolle Mooves und Choreografien von unserem französischen Profi-Choreografen Henryk
- Power Mitte** Gemeinsame Trainingseinheit für Bauch- und Rückenmuskulatur. Es grüßt der „Waschbrettbauch“ ☺
- PowAirFit** Ein einzigartiges aerobes Trainingskonzept (ursprüngliches Aerobic) für alle Leistungsklassen - vom Beginner bis zum Top-Sportler – alle können zusammen diese Trainingseinheit besuchen.
- Rückenfit** Schonendes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Körperhaltung, Konzentration, Atmung und Stabilität aus der Körpermitte.
- Rücken-Yoga** Spezielles Yoga auf den Rücken abgestimmte Übungen mit integrierten Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen, geeignet auch für Trainingseinsteiger.
- TaiChi body balance** Die ideale Kurseinheit um runterzufahren und Energie zu tanken. Hier werden Elemente aus dem TaiChi mit Übungen aus Yoga und Pilates harmonisch miteinander verbunden.
- Wirbelsäule** Haltungsschulung und Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, auch mit dem großen Gymnastikball zur Stabilisation des Rückens.
- Yoga** Yoga mit entspanntem Abschluss. Genieße die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele.
- Zumba** Zumba ist eine Kombination aus Tanz- und Aerobicelementen. Die Zumba-Choreografie verbindet lateinamerikanische Tänze wie Samba, Salsa, Cumbia, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Merengue, Mambo und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Die Schritte sind leicht zu lernen und tänzerische Vorkenntnisse nicht nötig.
- Cross-Training** Unser neues Outdoortraining perfekt für den ganzen Körper (und die Sommerfigur). Kräftigt die Muskeln und verbessert die Ausdauer. Ideal zum auspowern. **ANMELDUNG erforderlich!**
- \*= Nicht in die Mitgliedschaft inkludierte Kurse, mit limitierter Stundenanzahl. Mehr Infos an der Theke!**
- Aikido\*** ist ein Weg die Lebensenergie in Harmonie zu bringen. Bei dieser Kampfkunst gilt es nicht, einen Gegner zu besiegen, sondern gemeinsam zu einer fließenden Bewegung zu kommen.
- Bauchtanz\*** DAS orientalische Fitness-Training...



---

Sportpark 1  
4111 Walding  
Tel.: 07234/85 600

[www.fit-five.at](http://www.fit-five.at)  
[studio@fit-five.at](mailto:studio@fit-five.at)

---

### SOMMER Öffnungszeiten

#### Theke + Wellness

Montag – Freitag:

08:30 – 12:30 Uhr

16:00 – 22:00 Uhr

#### mit Check In

Montag – Sonntag:

06:00 – 22:00 Uhr

**Feiertag lt. Aushang**