

KURSPLAN

Gültig ab sofort



Montag

Wirbelsäule
Christoph
08:30 – 09:30

Rückenfit
Christoph
09:30 – 10:30

Dienstag

BaBePo
Anja
09:30 – 10:30

Outdoor Cycling
Anja
10:30 – 11:30

Mittwoch

Zumba
Henryk
8:30 – 9:15

Zumba
Henryk
9:15 – 10:00

Donnerstag

Rücken Yoga
Henryk
08:30 – 09:30

Freitag

PowAirFit+Workout
15 min + 45 min
Markus
08:30 – 09:30

PowAirFit+Workout
15 min + 45 min
Markus
09:30 – 10:30

Kurse auch
einzeln buchbar

**Bitte anmelden
da begrenzte
Plätze!**

Viel mehr als nur Fitness...

Bauchtanzen*
Ingrid
17:00 – 18:00

Cardiodance
Henryk
18:00 – 18:45

Yoga & Entspannung
Petra
18:00 – 19:00

Outdoor Cycling
Anja
18:00 – 19:00
bitte warm anziehen 😊

Outdoor Cycling
Henryk
18:00 – 19:00
bitte warm anziehen 😊

Teenie-Dance 10+
Henryk
17:00 – 18:00

Wirbelsäule
Henryk
18:45 – 19:45

Functional Workout
Markus
19:00 – 20:00

**Intervall-Training
Outdoor**
Team
19:00 – 20:00

Wirbelsäule
Isabella
18:30 – 19:30

Power & Relax
Petra
19:45 – 20:45

Faszien-Stretch
Markus
20:00 – 20:30

Aikido*
Selbstverteidigung
20:00 – 21:30

fit
Fitness & **five**
Gesundheit

**Sportpark 1
4111 Walding**

Kursbeschreibung:
www.fit-five.at

07234 85 600

KURSBESCHREIBUNG

BaBePo	speziell für die Problemzonen Bauch, Beine und Po
Cardiodance	Du möchtest deine Ausdauer verbessern, Kalorien verbrennen und deinen Body formen? 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.
Funktional Workout	Ganzkörperkrafttraining mit Lang- Kurzhantel und/oder dem eigenen Körpergewicht für Männer und Frauen. Äußerst effizient zur Figur Formung, Muskelaufbau und Fettverbrennung.
Faszien Stretch	Hier machen wir deinen Körper beweglicher, elastisch und geschmeidig. Mal mit oder ohne Faszienrolle
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.
Power & Relax	Ganzkörperworkout und Relax.
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 Aerobic-Elementen. 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.
Intervall-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...

**Eine Anmeldung zu den Kursen ist derzeit wegen der begrenzten Plätze unbedingt nötig!
per eFit-App, oder telefonisch unter 07234 85 600**



Sportpark 1
4111 Walding
Tel.: 07234/85 600

www.fit-five.at
studio@fit-five.at

Öffnungszeiten

Theke + Wellness

Montag – Freitag:

08:30 – 12:30 Uhr

16:00 – 22:00 Uhr

Samstag u Sonntag:

14:00 – 22:00 Uhr

mit Check In

Montag – Sonntag:

06:00 – 22:00 Uhr

Feiertag lt. Aushang