

Kursplan Ferien 2018

gültig ab 30.07.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:30 - 10:30 Pilates	09:30 - 10:30 Functional Training	09:30 - 10:30 Rücken & Faszie	09:30 - 10:30 BBP	10:30 - 11:30 CrossPower
17:30 - 18:30 Rücken & Core	18:30 - 20:00 CrossPower		18:00 - 19:00 Bodypower		
18:30 - 19:30 Bodyworkout	19:15 - 20:15 Nordic Walking	18:30 - 19:30 HIT Workout	19:00 - 20:00 WorX out	18:00 - 19:30 Intervall Workout	
19:30 - 20:30 Faszientraining	20:00 - 21:30 Krav Maga (extern)		20:00 - 21:30 Krav Maga (extern)	19:30 - 20:30 Faszienyoga	
					Sonntag
					10:30 - 11:30 Sunday Special

Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Wilhelm-Wien-Straße 9, 97080 Würzburg

Tel. 0931-97972

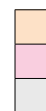
www.fcww.de | info@fcww.de

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 09:00 - 22:00 Uhr

Sa., So. & Feiertags 10:00 - 18:00 Uhr

Änderungen vorbehalten!



= Ausdauer & Kräftigung

= Muskelstraffung & Kräftigung

= Sonstige



= Ausdauer & Koordination

= Körper, Geist & Seele

 /fcww2005

www.fcww.de

Kursbeschreibungen

Ausdauer & Koordination

WorX out *neu!* Optimaler Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training. Mit WorX out erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkout in nur 60 Minuten. Der herausfordernde Mix aus Ausdauer und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst und deine Fitness auf ein neues Level bringst!

Ausdauer & Kräftigung

Functional Training Bei abwechslungsreichen Übungen werden die verschiedenen Muskelgruppen isoliert trainiert. Die Kombination aus Balance, Kraft und Ausdauer versprechen ein effektives Powertraining.

HIT Workout *neu!* Beim hochintensiven Training kommt jeder ins Schwitzen. Hier kann alles auf dich zukommen: knackige Intervalle, Bodyweight-Training oder ein Workout mit Kettlebell.

Nordic Walking Ein Ganzkörpertraining in freier Natur, das den gesamten Bewegungsapparat aktiviert und gleichzeitig den Rücken kräftigt.

Muskelstraffung & Kräftigung

Bodypower Dieses motivierende Ganzkörpertraining mit Langhanteln und Gewichten ohne Choreographie begeistert auch die Männer. Ein effektives Kraftausdauertraining mit Rhythmus.

BBP Ein effektives Training für Jeden, der Bauch, Beine, Po in Form bringen will. Im Mittelpunkt stehen Fettverbrennung, sowie die Kräftigung und Straffung der Muskulatur.

Bodyworkout Effektives Ganzkörpertraining unter Einbindung von Kleingeräten mit dynamischen und statischen Kraftausdauerübungen für ein gezieltes Bodyforming.

CrossPower CrossPower ist ein intensives Zirkeltraining. Acht Grundübungen werden im Wechsel 20 Sekunden trainiert. Durch kurze Pausen und die abwechslungsreichen Übungen kommt man richtig ins Schwitzen und kann sich perfekt auspowern.

Intervall Workout ist ein kraftvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Muskelpower unter Verwendung von Zusatzgeräten (Langhantel etc.).

Rücken & Core Ganzheitliches präventives Training zur gezielten Schmerzprophylaxe im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich in Kombination mit Kräftigungstraining der Rumpfmuskulatur mit dem Schwerpunkt Stabilisation.

Körper, Geist & Seele

Faszientraining Die Faszien fungieren wie Hüllen und halten unseren Körper zusammen. Ob unsere Muskeln straff oder wabbelig aussehen, hängt im Wesentlichen von der Spannung des Fasziengewebes ab. Rückenschmerzen, Beweglichkeitsverlust und Verspannungen gehen sehr oft auf unsere Faszienfitness zurück. Workout in Kombination mit einfachen Elementen aus Yoga und Pilates zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung. Ein effektives und zugleich entspannendes Training. Der perfekte Abschluss für einen anstrengenden Tag.

Faszienyoga Dieser Kurs eignet sich perfekt, um nach einem stressigen Arbeitstag wieder zu sich selbst zu finden. Durch die dynamischen Yogastellungen wird ganz nebenbei die Balance, Beweglichkeit und die Kraftausdauer eines Jeden verbessert.

Pilates Das Körperbewusstsein wird durch ganzheitliche und funktionelle Gymnastik geschult und gibt dem Körper so den nötigen Ausgleich zum Alltagsstress. Im Mittelpunkt steht zusätzlich eine Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

Rücken & Faszie Durch ein funktionelles Training wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit in der Wirbelsäule gefördert. Unter Einsatz der Faszienrolle wird das Fasziengewebe gelockert und so Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt. Ziel ist eine gesunde und aufrechte Körperhaltung.

Sonstige

Krav Maga Selbstverteidigungskurs für Jedermann. (Externer Kurs)

Sunday Special *neu!* In dieser Stunde erwartet euch ein abwechslungsreiches, schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Eine Cardio-Phase zu schnellen Beats ist der Auftakt des Trainings. Weiter geht es mit herausfordernden Workout-Übungen zur gezielten Kräftigung von Bauch, Rumpf, Beinen, Rücken und Po. Abgerundet wird das Training durch eine kleine Dehneinheit..

