

Kursplan Winter 2018

gültig ab 01.10.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 - 10:30 Zumba Gold® <small>neu!</small>	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 Special <small>neu!</small>	19:00 - 20:00 WorX out	18:00 - 19:30 Intervall Workout	Sonntag 10:30 - 11:30 Sunday Special
19:30 - 20:30 Faszientraining	20:00 - 21:30 Krav Maga (extern)	19:30 - 20:30 Body & Balance meets Stretch <small>neu!</small>	20:00 - 21:30 Krav Maga (extern)	19:30 - 20:30 Faszienyoga	

Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Wilhelm-Wien-Straße 9, 97080 Würzburg
0931-97972 | info@fcww.de

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 08:00 - 22:00 Uhr
Sa., So. & Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr

Sauna

Mo. - Fr. 09:00 - 21:45 Uhr
Sa., So. & Feiertag 11:00 - 17:45 Uhr

Kinderbetreuung

Montag 16:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr

= Ausdauer & Kräftigung
 = Ausdauer & Koordination
 = Muskelstraffung & Kräftigung
 = Körper, Geist & Seele
 = Sonstige

 /fcww2005

www.fcww.de

Kursbeschreibungen

Ausdauer & Koordination

WorX out 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!

Zumba Gold® **neu!** ist perfekt zugeschnitten für schon länger Junggebliebene, für absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Langsamer Fitness-Aufbau, Erweiterung des Bewegungsradius und schrittweise Steigerung des Wohlbefindens sind Ziel des Kurses.

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 Special **neu!** Dich erwartet ein hochintensives und abwechslungsreiches Workout für den ganzen Körper in Form von Intervallen. Fettverbrennung sowie Kräftigung der Muskulatur stehen hier im Mittelpunkt.

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

Body & Balance meets Stretch **neu!** Ein Ganzkörpertraining, welches Kraftausdauer, Koordination sowie Körperwahrnehmung zum Schwerpunkt hat. Auf verschiedenste Weise, u.a. mit Elementen aus dem funktionellen Training aber auch aus dem Pilates gelingt ein effektives und auch in die Tiefenmuskulatur arbeitendes Training. Das anschließende Stretching fördert deine Beweglichkeit.

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 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..

