



# Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Sommerferien 2024

gültig 29.07. - 09.09.

MO	DI	MI	DO	FR	SO
09:30 - 10:30 <b>BBP</b> (Ingolf)	10:00 - 11:00 <b>FIT IM ALTER</b> ab dem 20.08. (Aaron)	17:00 - 18:00 <b>PILATES</b> bis zum 07.08 (Kathrin)	10:00 - 11:00 <b>STRENGTHEN &amp; STRETCH</b> ab dem 15.08. (Aaron)	10:00 - 11:00 <b>GRUNDLAGEN FITNESS</b> ab dem 16.08. (Aaron)	10:30 - 11:30 <b>SUNDAY MIX</b> (Sascha)
	18:30 - 20:00 <b>CROSSPOWER</b> (Popper)	18:00 - 20:00 <b>KK</b> <b>METABOLIC CONDITIONING</b> ab dem 14.08. (Aaron)	17:30 - 18:30 <b>MOBILITY/YOGA</b> (Jürgen)	18:00 - 19:30 <b>IRON BODYWORKOUT</b> bis zum 09.08. (Kathrin)	
			17:30 - 19:30 <b>KK</b> <b>STRENGTH &amp; CONDITIONING</b> ab dem 15.08. (Aaron)		

## Fitness-Center Würzburg West

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

 [www.fcww.de](http://www.fcww.de)

 /fcww.wue

## Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 08:00 - 22:00 Uhr  
Sa./So. 10:00 - 18:00 Uhr

## Sauna

Mo. - Fr. 09:00 - 21:45 Uhr  
Sa./So. 11:00 - 17:45 Uhr

**KK** Kraftkeller (unten) - Treffpunkt an der Theke

**OD** Outdoor - Kursabsage bei schlechtem Wetter vorbehalten

 Muskelaufbau

 Kondition & Kräftigung

 Körper, Geist & Seele

 Kraftausdauer

#### KÖRPER, GEIST & SEELE

**MOBILITY / YOGA** Der Mobility-Kurs bietet eine ganzheitliche Herangehensweise zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers. Durch gezielte Übungen und Techniken werden Muskeln, Gelenke und Bindegewebe gestärkt, um die Mobilität zu fördern und Verspannungen zu reduzieren. Teilnehmer erleben eine erhöhte Bewegungsfreiheit und erlangen ein besseres Körpergefühl.

**PILATES** Entdecke die Welt des Pilates! Unser Kurs konzentriert sich auf die Stärkung von Körper und Geist durch sanfte, aber effektive Übungen. Verbessere Deine Kraft, Flexibilität und Körperhaltung in einer unterstützenden und freundlichen Umgebung. Für alle Fitnesslevels geeignet!

**STRENGTHEN & STRETCH** Wir trainieren grundlegende Bewegungsmuster, führen Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht durch und dehnen ausführlich, um euch fit und geschmeidig für den Alltag zu machen.

#### MUSKELAUFBAU

**BBP** Hier werden nicht nur Bauch, Beine und Po gekräftigt, sondern auch Beweglichkeit und Koordination geschult. Ein Kurs für jung und alt und auch für Männer.

**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.

**IRON BODYWORKOUT** In diesem Kurs liegt der Fokus auf Krafttraining mit der Langhantelstange, kombiniert mit Kraftausdauer-Elementen. Ein Workout, um Deinen ganzen Körper zu kräftigen, Deine Fitness zu steigern und mit guter Laune ins Wochenende zu starten.

**STRENGTH & CONDITIONING** In Blocks von 6-10 Wochen konzentrieren wir uns periodisch auf unterschiedliche Trainingsschwerpunkte, darunter Gymnastics/Turnerische Grundlagen, Athletik, Ausdauer/Running, Kraftausdauer/Metcon sowie Gewichtheben Technik. Der ideale Einstieg in die Welt des Performance Trainings!

#### KONDITION & KRÄFTIGUNG

**FIT IM ALTER** ist ein Kurs, der auf die Bedürfnisse älterer Erwachsener zugeschnitten ist. Du wirst durch eine Vielfalt von Übungen geführt, die zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer führen, um ein aktives und gesundes Leben zu fördern. Werde fit und bleibe fit im Alter!

**GRUNDLAGEN FITNESS** Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die wesentlichen Aspekte des Fitnesstrainings. Er richtet sich an Anfänger und vermittelt die grundlegenden Techniken und Prinzipien, die für ein sicheres und effektives Training notwendig sind. Die Teilnehmer lernen, wie man sich richtig aufwärmt, dehnt und Basisübungen korrekt ausführt. Der Kurs zielt darauf ab, eine solide Fitnessbasis aufzubauen, die allgemeine körperliche Fitness zu verbessern und die Motivation für ein dauerhaftes Training zu steigern.

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

#### KRAFTAUSDAUER

**METABOLIC CONDITIONING** ist ein intensives Trainingskonzept, das auf die Optimierung des Stoffwechsels und die Verbesserung konditioneller Fähigkeiten abzielt. Der Kurs kombiniert funktionelle Übungen, Intervalle und Krafttraining, um eine umfassende Fitnesssteigerung zu erreichen. Durch die Integration von hochintensiven Intervallen und vielseitigen Bewegungen werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit gefördert. Metabolic Conditioning eignet sich für zeiteffizientes Training und kann zu einer erhöhten Fettverbrennung sowie allgemeiner funktioneller Fitness führen.