



# Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Sommer 2021

gültig ab 14.06.2021

MO	DI	MI	DO	FR	SO
09:30 - 10:30 <b>BBP</b>	09:30 - 10:30 <b>PILATES</b>	09:30 - 10:30 <b>WAKE UP WORKOUT</b>	09:30 - 10:30 <b>RÜCKEN &amp; FASZIE</b>	09:30 - 10:30 <b>CORE BAUCH &amp; RÜCKEN</b>	09:30 - 10:30 <b>FIT MIX<sup>2</sup> OUTDOOR*</b>
17:35 - 18:25 <b>RÜCKEN &amp; CORE</b>	17:35 - 18:25 <b>RÜCKENFIT</b>	18:00 - 18:55 <b>YOGA</b>	17:35 - 18:25 <b>FUNCTIONAL HIT</b>	17:00 - 18:00 <b>OUTDOOR HIIT</b>	
18:00 - 19:00 <b>OUTDOOR HIIT</b>	18:35 - 20:00 <b>CROSSPOWER</b>	19:05 - 19:55 <b>RÜCKENFIT</b>	18:35 - 19:35 <b>BODY &amp; BALANCE</b>	18:00 - 19:20 <b>INTERVALL WORKOUT</b>	
18:35 - 19:25 <b>BODYWORKOUT</b>	19:15 - 20:15 <b>NORDIC WALKING OUTDOOR</b>	20:05 - 21:05 <b>BBP</b>	20:00 - 21:00 <b>KRAV MAGA</b>	19:30 - 20:30 <b>FASZIENYOGA</b>	
19:35 - 20:35 <b>FASZIEN TRAINING</b>	20:15 - 21:15 <b>KRAV MAGA</b>				

## Fitness-Center Würzburg West

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

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

 /fcww2005

## 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

\* Mainfrankensäle Veitshöchheim; Kursabsage  
bei schlechtem Wetter vorbehalten



- Eigene Matte mitbringen.
- Für Indoor-Kurse bitte an der Theke anmelden.
- Hygiene-/Desinfektionsregeln beachten.

-  Muskelstraffung & Kräftigung
-  Ausdauer & Kräftigung
-  Ausdauer & Koordination
-  Körper, Geist & Seele
-  Sonstige / Extern

### AUSDAUER & KOORDINATION

**FUNCTIONAL HIT** Ein abwechslungsreiches Workout für den ganzen Körper, welches Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Intensive Cardiointervalle fördern die Fettverbrennung, zudem sorgen funktionelle Übungen für schöne definierte Muskeln.

### AUSDAUER & KRÄFTIGUNG

**FIT MIX<sup>2</sup> OUTDOOR** Bei abwechslungsreichen Übungen werden die verschiedenen Muskelgruppen isoliert trainiert. Die Kombination aus Balance, Kraft und Ausdauer versprechen ein effektives Powertraining.

**NORDIC WALKING OUTDOOR** Ein Ganzkörpertraining in freier Natur, das den gesamten Bewegungsapparat aktiviert und gleichzeitig den Rücken kräftigt.

**OUTDOOR HIIT** Nach dem Warmup werdet Ihr im Umgang mit Gewichten und dem eigenen Körpergewicht ausführlich geschult, bevor Ihr im abschließenden Workout zeigen könnt, was in Euch steckt. Egal ob Einsteiger oder Fitness-Pro – hier wird jeder gefördert und gefordert!

**WAKE UP WORKOUT** Lasst euch überraschen mit einem Workout, das euch gut in den Tag starten lässt. Mit Kraft, Ausdauer, Power und viel Spaß!

### MUSKELSTRAFFUNG & KRÄFTIGUNG

**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.

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

**CORE BAUCH & RÜCKEN** Krafttraining für die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Zudem werdet ihr ganzheitlich mobilisiert und verbessert eure Körperbeherrschung durch koordinativ fordernde Übungen.

**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.).

**RÜCKENFIT** Mit dem RückenFit Programm werden geplagte Rückenmuskeln gestärkt, gedehnt und mobilisiert. Das Augenmerk liegt aber nicht nur auf dem Rücken, sondern der ganzen Stärkung des Cores.

**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** Ein Ganzkörpertraining, welches Kraftausdauer, Stabilisation, Koordination sowie Körperwahrnehmung zum Schwerpunkt hat. Auf verschiedenste Weise, u. a. mit Elementen aus dem Pilates gelingt ein effektives und auch in die Tiefenmuskulatur arbeitendes Training.

**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, Beweglichkeits-

verlust 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 Faszienewebe gelockert und so Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt. Ziel ist eine gesunde und aufrechte Körperhaltung.

**YOGA** Hatha Yoga ist die älteste Form des Yoga. Hatha bedeutet kraftvoll. Es werden Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht trainiert. Das bewusste Atmen führt zur Ruhe und inneren Ausgeglichenheit. Yoga ist eine Wohltat für den gestressten Körper und Geist. Für Yoga gibt es kein „zu alt“ oder „zu schlecht“. Jeder übt so, wie es sein Körper zulässt. Yoga wurde ursprünglich übrigens mal von Männern für Männer entwickelt.

### SONSTIGE / EXTERN

■ **KRAV MAGA** Selbstverteidigungskurs für Jedermann. (Extern)