



Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Sommer 2022
gültig ab 01.05.2022

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:30 BBP	09:30 - 10:30 PILATES	09:30 - 10:30 WAKE UP WORKOUT	09:30 - 10:30 RÜCKEN & FASZIE	17:00 - 18:30 R2 WORKOUT OF THE DAY	10:30 - 12:30 R2 WEEKEND-WOD	10:30 - 11:30 IO FIT MIX INDOOR/ OUTDOOR
17:30 - 18:30 RÜCKEN & CORE	17:30 - 18:30 PUMP	18:00 - 19:00 BBP	17:30 - 18:30 FUNCTIONAL HIT	18:00 - 19:30 INTERVALL WORKOUT	13:00 - 14:30 R2 BOXEN	
18:00 - 18:45 R2 WORKOUT OF THE DAY	18:30 - 20:00 CROSSPOWER	19:00 - 20:00 RÜCKENFIT	18:00 - 19:30 R2 SKILLS & STRENGTH	19:30 - 20:30 FASZIENYOGA		
18:30 - 19:30 BODYWORKOUT	19:00 - 20:30 R2 BOXEN	20:00 - 21:00 YOGA	18:30 - 19:30 BODY & BALANCE			
18:45 - 19:30 R2 BULLETPROOF CORE	19:15 - 20:15 OD NORDIC WALKING		20:00 - 21:30 KRAV MAGA			
19:30 - 20:30 FASZIENTRAINING	20:00 - 21:30 KRAV MAGA					

Fitness-Center Würzburg West

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

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

Hygiene-/Desinfektionsregeln beachten.

R2 Kursraum 2 (unten) - Treffpunkt an der Theke

OD Outdoor - Kursabsage bei schlechtem Wetter vorbehalten

IO Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat Outdoor an den
Mainfrankensälen Veitshöchheim

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

AUSDAUER & KOORDINATION

BOXEN Lerne die vielfältigen Grundlagen des Boxens direkt vom Profi. Neben ausführlichem Techniktraining für Anfänger und Fortgeschrittene arbeiten wir auch an Eurer Schnelligkeit und Kondition. Im abschließenden (optionalen) Sparring lernst du nach und nach die Techniken im freundschaftlichen Kampf einzusetzen. Der Schwerpunkt liegt auf dem klassischen Boxen, wir schauen aber auch über den Tellerrand und trainieren regelmäßig einige Techniken aus dem Kick- und Thaiboxen.

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 INDOOR/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.

PUMP Ein Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper, welches mittels einfacher Bewegungsabläufe gezielt deinen Körper kräftigt und formt.

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

WORKOUT OF THE DAY Variierendes, hochintensives Ganzkörper-Workout mit Kettlebells, Medizinbällen, dem eigenen Körpergewicht und dem Gewichtsschlitten – wir bringen eure Fitness auf das nächste Level!

WEEKEND-WOD 2h professionelles Technik-, Kraft- und Ausdauertraining mit Langhantel, Gewichtsschlitten, Ergometern und dem eigenen Körpergewicht. Besonderer Fokus liegt auf dem Technikpart und der korrekten Bewegungskorrektur, weswegen der Kurs auch insbesondere für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet ist.

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.

BULLETPROOF CORE Mit Körperspannungsübungen aus dem Turnen, Bauch- und Rotationsübungen aus dem Kampfsport sowie diversen klassischen Bauch- und Rückenübungen machen wir eure Körpermitte „kugelsicher“.

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.

SKILLS & STRENGTH Hier wird euch das Training mit der Langhantel und dem eigenen Körper von Grund auf beigebracht und eure Kraft progressiv gesteigert – der Kurs zielt auf langfristige Fortschritte hinsichtlich Kraft und Technik ab.

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, 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 Faszien-gewebe 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 Geschlecht. 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)