



Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Sommer 2023

gültig ab 17.04.2023

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:30 BBP	10:00 - 11:00 PILATES	09:30 - 10:30 MORNING WORK & FLOW NEU!	10:00 - 11:00 STRENGTHEN & STRETCH NEU!	17:00 - 19:00 R2 FRIDAY NIGHT LIFTOFF	10:30 - 12:30 OD TRACK	10:30 - 11:30 SUNDAY MIX
17:30 - 18:30 RÜCKEN & CORE	17:30 - 18:30 PUMP	17:30 - 18:30 POWERMIX	17:30 - 18:30 YOGA FOR YOU NEU!	18:00 - 19:30 BODYWORKOUT		
18:00 - 19:30 R2 STRENGTH NEU! (ADVANCED)	18:30 - 20:00 CROSSPOWER	18:00 - 19:00 R2 CROSSTRAINING BEGINNER CLASS NEU!	18:00 - 19:00 R2 METCON NEU!	19:30 - 20:30 FASZIENYOGA		
18:30 - 19:30 BODYWORKOUT	19:15 - 20:15 OD NORDIC WALKING	18:30 - 19:00 BOOTYBOOM! NEU!	19:00 - 20:00 R2 CALISTHENICS NEU!			
19:30 - 20:30 FASZIENTRAINING GEGEN SCHMERZEN		19:00 - 19:30 STRETCHING NEU!				

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

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

KÖRPER, GEIST & SEELE

FASZIEN TRAINING GEGEN SCHMERZEN Das gesamte Bindegewebe des Körpers wird als Faszie bezeichnet. Alle Muskeln, alle Organe und das gesamte Leitungsbahnsystem des Körpers sind von diesem Faszienetz umhüllt und durchdrungen. Da auf diese Weise alle Körperstrukturen miteinander verbunden sind, werden mechanische Kräfte und Spannungen auf und durch den ganzen Körper übertragen. Ist dieser Mechanismus gestört, führt das zu einer Vielzahl an Problemen, die oft in Schmerzen münden. Im Kurs werden verschiedene Behandlungsansätze (Akkupressur, Dehntechniken, etc.) angewendet. Andy gibt dabei regelmäßig Updates aus der Forschung. Fragen können sehr gerne während der Kurse gestellt werden. Rabatt-Code für TMX-Trigger: *TMXPETKO10*

FASZIEN YOGA 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.

MORNING WORK & FLOW Hier dreht sich alles um Mobilisation, Kräftigung, Stretching und Beweglichkeit. Inspiriert vom Yoga, bringen wir den Körper mit gezielten kräftigenden und fließenden Bewegung, begleitet von Dehnung und Atmung, in Harmonie und Balance. Für einen ausgeglicheneren und glücklichen Start in den Tag.

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.

STRENGTHEN AND 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.

STRETCHING Dehnung und Mobilisierung des ganzen Körpers.

YOGA FOR YOU Ein moderner Yoga-Stil, bei dem du eine nachhaltige Veränderung im Körper erreichen kannst. Im Vordergrund steht dein Lächeln, eine intensive Praxis mit korrekter Ausrichtung und deine Bereitschaft auch mal die Komfortzone zu verlassen. Nimm deinen Körper bewusst wahr, spüre deine Herausforderung, lass deinen Geist zur Ruhe kommen und erfahre mehr Gelassenheit.

AUSDAUER & KRÄFTIGUNG

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.

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

TRACK Lauftraining, Fitness- und Koordinationsübungen. Das Training findet auf der Laufbahn in Veitshöchheim statt. Nähere Infos bekommt ihr bei Christoph!

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.

BOOTYBOOM! Bootyboom garantiert euch ein gezieltes und besonders intensives Workout speziell für einen runden Knackpo.

CALISTHENICS Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht - hier steht die Körperbeherrschung im Mittelpunkt, wir arbeiten an Klassikern wie dem Liegestütz und Klimmzug bis hin zum Handstand und Muscle-Up in sinnvollen Progressionsstufen.

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.

CROSSTRaining BEGINNER CLASS Einführung in das Training im Kraftkeller - hier werden euch alle wichtigen Bewegungen von Grund auf beigebracht und ihr werdet langsam an das intensive Training herangeführt. Der Kurs ist speziell für Anfänger konzipiert, aber auch Fortgeschrittene können teilnehmen, um ihre Technik zu optimieren.

FRIDAY NIGHT LIFTOFF It's all about heavy weights! Wir beschließen die Woche mit einem gemeinsamen Krafttraining in fokussierter Atmosphäre. Wir motivieren und unterstützen uns gegenseitig und haben einfach Spaß dabei schweres Gewicht zu wuchten:)

METCON Metcon steht für „metabolic conditioning“ und ist ein hochintensives Intervalltraining mit Kettlebells und dem eigenen Körpergewicht. Hier werdet ihr richtig fit gemacht!

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

STRENGTH (ADVANCED) Professionell geplantes Krafttraining an der Langhantel und mit dem eigenen Körpergewicht. Ihr solltet die Beginner Class (mittwochs) besucht haben und mit den klassischen Übungen wie Kniebeuge, Liegestütz, Kreuzheben usw. in der Grobform vertraut sein.