



# Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Frühjahr/Sommer 2024

gültig ab 15.04.2024

MO	DI	MI	DO	FR	SO
09:30 - 10:30 <b>BBP</b> (Ingolf)	10:00 - 11:00 <b>FIT IM ALTER</b> (Aaron)	09:30 - 10:30 <b>WORK &amp; STRETCH</b> (Caro)	10:00 - 11:00 <b>STRENGTHEN &amp; STRETCH</b> (Aaron)	17:00 - 19:00 <b>KK</b> <b>FRIDAY NIGHT LIFTOFF</b> (Christoph)	10:30 - 11:30 <b>SUNDAY MIX</b> (Trainer im Wechsel, Termine an der Theke)
17:30 - 18:30 <b>RÜCKEN VITAL</b> (Andy)	18:30 - 20:00 <b>CROSSPOWER</b> (Popper)	17:00 - 18:00 <b>PILATES</b> (Kathrin)	16:30 - 17:30 <b>MOBILITY <b>NEU!</b></b> (Jürgen)	18:00 - 19:30 <b>IRON BODYWORKOUT</b> (Anja)	
18:30 - 19:30 <b>BODYWORKOUT</b> (Andy)	19:15 - 20:15 <b>OD</b> <b>NORDIC WALKING</b> (Kathrin)	18:00 - 19:00 <b>INTERVAL-MIX</b> (Kathrin)	18:00 - 19:30 <b>KK</b> <b>STRENGTH &amp; CONDITIONING</b> (Christoph)	19:30 - 20:30 <b>FASZIENYOGA</b> (Kathrin)	
19:30 - 20:30 <b>FASZIENTRAINING GEGEN SCHMERZEN</b> (Andy)		18:00 - 20:00 <b>METABOLIC CONDITIONING</b> (Aaron)	18:15 - 19:30 <b>INSIDE YOGA</b> (Caro)		
17:30 - 19:30 <b>KK</b> <b>STRENGTH ADVANCED</b> (Christoph)					

## 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

**FASZIEN TRAINING GEGEN SCHMERZEN** Das gesamte Bindegewebe des Körpers wird als Faszie bezeichnet. Alle Muskeln, alle Organe und das gesamte Leitungsbahnensystem 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.

**INSIDE YOGA** 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. Die Stunde endet immer im Savasana (Entspannung). Hierfür gerne Socken und Jacke parat haben. Namasté.

**MOBILITY** 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.

**MORNING WORK & STRETCH** Starte den Tag mit einer Kombination aus Kräftigung, Mobilisation und Stretching. Das Ganzkörper-Workout variiert zwischen Kraft und Ausdauer. Das Stundenende wird abgerundet mit einem Stretchingteil und Elementen aus dem Yoga.

**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 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.

## 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!

**INTERVAL MIX** Hier erwartet Dich ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das sich je nach Publikum und Fitnesslevel aus unterschiedlichen Intervallen sowie facettenreichen Übungen zusammensetzt. Dein Puls wird garantiert in die Höhe getrieben und Du erlebst ein kurzweiliges und schweißtreibendes Training mit Kleingeräten und eigenem Körpergewicht.

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

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

## 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.

**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.

**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.)

**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.

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

**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!

**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.

## 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.