



Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Winter 2020

gültig ab 01.11.2020

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:30 BBP	09:30 - 10:30 ATHLETICFLOW LIGHT	09:30 - 10:30 WAKE UP WORKOUT	09:30 - 10:30 RÜCKEN & FASZIE	09:30 - 10:30 CORE BAUCH + RÜCKEN	16:00 - 17:00 CROSS TRAINING	10:00 - 11:00 FIT MIX OUTDOOR*
17:35 - 18:25 RÜCKEN & CORE	17:35 - 18:25 RÜCKENFIT	17:35 - 18:25 MARTIAL FITNESS	17:25 - 18:25 DEEPWORK®	18:00 - 19:20 INTERVALL WORKOUT		10:30 - 11:30 SUNDAY SPECIAL
18:35 - 19:25 BODYWORKOUT	18:35 - 20:00 CROSSPOWER	18:35 - 19:25 RÜCKEN & CORE	18:35 - 19:35 HOLISTIC MOVEMENT BY TMX®	19:30 - 20:30 FASZIENYOGA		
19:35 - 20:35 FASZIENTRAINING	19:15 - 20:15 NORDIC WALKING OUTDOOR	19:35 - 20:35 FUNCTIONAL STRETCH	20:15 - 21:15 KRAV MAGA			
	20:15 - 21:15 KRAV MAGA					

Fitness-Center Würzburg West

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

 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

MARTIAL FITNESS Martial Fitness ist ein kampsportangehauchtes Fitnessstraining, welches sich Elementen aus dem Kampfsport- und Fitnessbereich bedient (Punches, Kicks, Squats, etc.) und somit ganzheitlich den gesamten Körper fordert. Es gibt weder Kontakt noch Choreografien. Es geht um Ausdauer, Schnellkraft, Koordination und natürlich jeder Menge Hass-Liebe zum Sport ;-)

AUSDAUER & KRÄFTIGUNG

DEEPWORK® ist athletisch, anstrengend und ein Barfuß-ganzkörpertraining der besonderen Art - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

FIT MIX 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.

SUNDAY SPECIAL Trainiere mit abwechslungsreichen Übungen all deine Muskelgruppen. Ob isoliert oder in Kombinationsübungen, hier werden sowohl Balance, Kraft als auch Ausdauer gefordert und gefördert.

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 Ein effektives Training für Jeden, der Bauch, Beine, Po in Form bringen will. Im Mittelpunkt stehen Fettverbrennung, sowie die Kräftigung und Straffung der Muskulatur.

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.

CROSS TRAINING 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!

INTERVALL WORKOUT ist ein kraftvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Muskelpower unter Verwendung von Zusatzgeräten (Langhantel etc.).

RÜCKENFIT Durch ein funktionelles Training wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, um Fehlbelastungen zu vermeiden und Schmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern.

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

ATHLETICFLOW ist ein innovatives Group Fitness Konzept, dass das Beste aus zwei Welten vereint. Die powervollen Moves verbessern Kraft, Ausdauer, Mobilität und kurbeln die Fettverbrennung an. Die ruhigen Yogaflows fördern Balance, Flexibilität, innere Ruhe und Atmung.

HOLISTIC MOVEMENT BY TMX® Holistic Movement by TMX® ist ein effektives ganzheitliches Barfußtraining mit dem

eigenen Körpergewicht welches die fasziale Eigenbehandlung (Triggern mithilfe des TMX®) mit Ganzkörperbewegungsflows kombiniert, um nachhaltig mehr Bewegungsfreiheit und somit Schmerzfreiheit zu erzielen. Jede Stunde hat einen bestimmten Schwerpunktbereich (z.B. Fuß/Wade, BWS etc.), der fokussiert wird.

FASZIEN TRAINING Die Faszien fungieren wie Hüllen und halten unseren Körper zusammen. Ob unsere Muskeln straff oder wabbelig aussehen, hängt im Wesentlichen von der Spannung des Faszien Gewebes 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.

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.

FUNCTIONAL STRETCH Beim Functional Stretching werden myofasziale Zugbahnen fokussiert und über mehreren Bewegungsebenen gearbeitet. Jede Übung wird einzeln angeleitet und in mehreren Varianten gezeigt. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit und Atmung, um das vegetative Nervensystem anzusprechen und die Regeneration optimal zu fördern. Im Kurs können Schmerzen präventiv behandelt wie auch aktiv bekämpft werden.

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.

SONSTIGE

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