



Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Winter 2021
gültig ab 15.10.2021

MO	DI	MI	DO	FR	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 - 17:40 R2 WORKOUT OF THE DAY	10:30 - 11:30 FIT MIX²
17:35 - 18:25 RÜCKEN & CORE	18:35 - 20:00 CROSSPOWER	18:00 - 19:00 BBP	17:35 - 18:25 FUNCTIONAL HIT	17:50 - 18:30 R2 MOBILITY & MOVEMENT	
18:00 - 18:40 R2 WORKOUT OF THE DAY	19:15 - 20:15 OD NORDIC WALKING	19:05 - 19:55 RÜCKENFIT	18:00 - 19:30 R2 SKILLS & STRENGTH	18:00 - 19:20 INTERVALL WORKOUT	
18:35 - 19:25 BODYWORKOUT	20:15 - 21:45 KRAV MAGA	20:05 - 21:00 YOGA	18:35 - 19:35 BODY & BALANCE	19:30 - 20:30 FASZIENYOGA	
18:50 - 19:30 R2 BULLETPROOF CORE			20:00 - 21:30 KRAV MAGA		
19:35 - 20:35 FASZIENTRAINING					

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



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

R2 Kursraum 2 (unten) - Treffpunkt an der Theke

OD Outdoor - Kursabsage bei schlechtem Wetter vorbehalten

-  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 MIX² 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.

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!

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“.

CORE BAUCH & RÜCKEN Krafftraining 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.

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.

MOBILITY & MOVEMENT Durch diverse Bewegungsformen, aber auch klassische Dehnübungen werden Eure Beweglichkeit, Koordination und Körperbeherrschung 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 Fasziengewebe 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)