



Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Winter 2022

gültig ab 01.10.2022

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:30 BBP	09:30 - 10:30 PILATES	09:30 - 10:30 MORNING WORK & FLOW NEU!	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 SUNDAY MIX
17:30 - 18:30 RÜCKEN & CORE	17:30 - 18:30 PUMP	18:30 - 19:30 POWERMIX NEU!	17:30 - 19:00 FUNCTIONAL HIT	18:00 - 19:30 BODYWORKOUT		
18:00 - 18:45 R2 WORKOUT OF THE DAY	18:30 - 20:00 CROSSPOWER	19:30 - 20:30 SLOWFLOW CORE NEU!	18:00 - 19:30 R2 SKILLS & STRENGTH	19:30 - 20:30 FASZIENYOGA		
18:30 - 19:30 BODYWORKOUT	19:15 - 20:15 OD NORDIC WALKING		19:00 - 19:30 MOBILITY NEU!			
18:45 - 19:30 R2 BULLETPROOF CORE	20:00 - 21:30 KRAV MAGA		20:00 - 21:30 KRAV MAGA			
19:30 - 20:30 FASZIENTRAINING						

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

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

KÖRPER, GEIST & SEELE

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 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.

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.

MOBILITY Ein Training, welches mittels ausgewählter Übungen deine allgemeine Beweglichkeit zielgerichtet verbessert und somit Fehlhaltungen sowie Verletzungen vorbeugt, aber auch dein persönliches Training effektiver werden lässt.

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 ausgeglichenen 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.

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.

SLOWFLOW CORE SlowFlow Core bietet ein abwechslungsreiches Training mit dem Fokus Mobility, Stretching und der Stärkung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes. Es kommen Geräte wie Gymnastikball oder Gummibänder zum Einsatz. Es wird aber auch mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Dieser Kurs ist für alle, die sich gerne sportlich betätigen möchten, aber es gerne ruhiger haben.

AUSDAUER & KRÄFTIGUNG

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.

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.

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

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

MUSKELSTRAFFUNG & KRÄFTIGUNG

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.

POWERMIX Effektives Ganzkörpertraining unter Einbindung verschiedener Geräte (Langhantel, Battle Ropes, Kettlebells etc.) aus einem Mix dynamischer und statischer Übungen für Kraft und Bodyforming. Für Abwechslung sorgen unterschiedliche Belastungen in Form verschiedener Intervalle.

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.

SONSTIGE / EXTERN

KRAV MAGA Selbstverteidigungskurs für Jedermann. (Extern)