



# Fitness-Center WÜRZBURG WEST

Kursplan Winter 2023

gültig ab 16.10.2023

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:30 <b>BBP</b>	10:00 - 11:00 <b>PILATES</b>	09:30 - 10:30 <b>MORNING WORK &amp; FLOW</b>	10:00 - 11:00 <b>STRENGTHEN &amp; STRETCH</b>	17:00 - 19:00 <b>R2</b> <b>FRIDAY NIGHT LIFTOFF</b>		10:30 - 11:30 <b>SUNDAY MIX</b>
17:30 - 18:30 <b>RÜCKEN &amp; CORE</b>	18:30 - 20:00 <b>CROSSPOWER</b>	18:00 - 19:00 <b>POWERMIX</b>	17:30 - 18:30 <b>FUNCTIONAL <b>NEU!</b></b>	18:00 - 19:30 <b>BODYWORKOUT</b>		
17:30 - 19:00 <b>R2</b> <b>STRENGTH (ADVANCED)</b>	19:15 - 20:15 <b>OD</b> <b>NORDIC WALKING</b>	19:00 - 19:30 <b>BOOTYBOOM!</b>	18:00 - 19:30 <b>R2</b> <b>STRENGTH &amp; CONDITIONING <b>NEU!</b></b>	19:30 - 20:30 <b>FASZIENYOGA</b>		
18:30 - 19:30 <b>BODYWORKOUT</b>			18:30 - 19:30 <b>YOGA FOR YOU</b>			
19:30 - 20:30 <b>FASZIENTRAINING GEGEN SCHMERZEN</b>						

## 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



**Winterpause!** Keine Kurse vom 24.12.23 bis 7.1.24

**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

**FASZIENTRAINING 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\*

**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.

**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.

**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.

**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.

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

### 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.

**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:)

**FUNCTIONAL** Ein abwechslungsreiches Workout für den ganzen Körper, welches Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Funktionelle Übungen regen die Fettverbrennung an und sorgen für schön definierte Muskeln.

**RÜCKEN & CORE** 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.