

Kursplan 3

Verschiedene Kurse finden bei gutem Wetter auf der Freiluftterrasse statt!

gültig ab 01.03.22

Wichtige Infos

siehe Rückseite!

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG	SONNTAG		
	Raum 3	9.00 Uhr Rücken & Faszien-Fit 75 Min.		Raum 3	8.30 Uhr Best Age		Raum 3	9.00 Uhr Yogilates		Raum 1	9.00 Uhr Step & Toning		Raum 3	8.30 Uhr Rückenfitness 50 Min. 9.30 Uhr Rückenfitness					
	Raum 1	9.30 Uhr Yoga bei Sonne auf der Terrasse		Raum 1	9.30 Uhr deepWORK		Raum 1	10.00 Uhr 		Raum 3	10.00 Uhr BODYART		Raum 1	9.15 Uhr Fatburner		12.30 	10.30 Surprise (siehe Aushang)		
	Raum 2	10.15 Uhr Best Age Cycling					Raum 3	11.30 Uhr Reha-Sport ²⁾		Raum 1			Raum 1						
Uhrzeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1			
15.15	16.15 Reha-Sport ²⁾ 45 Min.		17.00 Firmen- fitness ²⁾		17.00 Firmen- fitness ²⁾							16.00 Firmen- fitness ²⁾				13.45 			
17.30	17.10 Vinyasa Yoga 50 Min.		18.00 Bauch X-Press 20 Min.	17.20 		17.25 Body- toning	17.00 Firmen- fitness ²⁾	18.20 Cycling	17.15 Pilates & Workout			17.15 Rücken- fitness			17.00 Functional Workout				
18.30	18.15 Fatburner	18.25 Cycling	 BODYART STRENGTH 55 Min.	Step & Toning		Rücken & Pilates 50 Min.	18.15 Step & Toning		Yoga bei auf der Terrasse	18.25 Step (M/F) 50 Min.	Reha- Sport ²⁾ 45 Min.	18.20 Rücken- fitness	18.00 Pilates & Relax		18.15 FitMix				
19.30	19.30 		 19.35 BODYART 45 Min.	19.35 		Rücken- fitness	19.30 			19.35 BBP & Rücken	19.30 Cycling	19.30 TABATA & Co	19.10 		19.30 				
20.30			20.30 Step (F)						Tipp Erholung Ein Saunagang nach dem Training entspannt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.										
Studio	7.30 - 22.30 Uhr			7.30 - 13.30 und 16 - 22.30 Uhr			7.30 - 22.30 Uhr			7.30 - 13.30 und 16 - 22.30 Uhr			7.30 - 22.30 Uhr			12 - 18.30	10 - 18.30		
Fitness	7.30 - 22.15 Uhr			7.30 - 13 und 16 - 22.15 Uhr			7.30 - 22.15 Uhr			7.30 - 13 und 16 - 22.15 Uhr			7.30 - 22.15 Uhr			12 - 18	10 - 18		
Wellness	9 - 22.15 Uhr			9 - 13.15 und 17 - 22.15 Uhr			9 - 22.15 Uhr			9 - 13.15 und 17 - 22.15 Uhr			9 - 22.15 Uhr			13.30 - 18	11 - 18		

²⁾ Extra-Kurs, Anfragen am Check-In

(F) Fortgeschrittene

Wichtige Infos

(nach Vorgaben des Kultusministeriums)

- Online-Anmeldung: Für **ALLE Kurse** müsst Ihr Euch auf unserer **Internetseite** unter „Kurse“ f1-fitnessundgesundheit.de/kurse oder über unsere **f1-App „club-connector“** anmelden!
Hier findet Ihr auch als erstes alle Änderungen.
- Der Kursplan ist vorläufig und kann sich von Woche zu Woche ändern. Achtet auf die Nummerierung
- Platz im Kursraum auf einer Markierung einnehmen
- Kleingeräte nach dem Kurs desinfizieren
- Großes Liegetuch mitbringen (ca. 80 cm x 150 cm)
- Bitte bei Bedarf eine Trainingsjacke mitbringen, da mehr als sonst gelüftet werden muss
- FFP2 Maskenpflicht auf den Gängen. Es darf **OHNE** Mund-Nasenschutz trainiert werden
- Verschiedene Kurse finden bei gutem Wetter auf der Freiluftterrasse statt

Allgemeine

HYGIENEREGELN

Schütze Dich und andere!



Mindestens 1,5 m Abstand zu anderen halten!
In allen Bereichen des Studios.



Hände gründlich vor dem Training mit Seife und Wasser waschen.
Toiletten bitte einzeln betreten.



Bitte trage einen Mund-Nasenschutz auf allen Laufwegen. **Während des Sports musst du KEINEN Mund-Nasenschutz tragen.**



Desinfiziere Deine Geräte nach der Benutzung.
Beim Betreten und Verlassen des Studios Hände desinfizieren.



Betretungsverbot:

Wenn du in Kontakt mit einer SARS-CoV-2 infizierten Person stehst oder standest (14-Tage-Regel) oder wenn Du Krankheitssymptome hast.



Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten!

Bleibt gesund!

Euer f1-Team



Definitionen der Kurse

Das Fitnesstraining für alle Ansprüche und jedes Alter, Herz-Kreislauftraining, Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Spaß. Aus einem breitgefächerten Kursangebot von Step, Rückenfitness, usw. bis Pilates stellen erfahrene Trainer Ihr ganz persönliches Programm zusammen. Sie profitieren von der Qualifikation und dem Know-How unseres Aerobic-Teams.

BBP (Bauch, Beine, Po) & Rücken (A)

Kräftigungs-Workout pur für Bauch, Beine, Po und Rücken (Low-Impact)

Best Age (A)

Fitness für Ihr Wohlbefinden. Ein Mix aus Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, sowie Bewegungskontrolle, Konzentration und bewusstem Atmen.

bodyART STRENGTH (A)

Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Der Körper wird athletisch geformt und fühlt sich im Alltag gestärkt und vital!

Les Mills BODYPUMP (A)

Bodypump ist ein spezielles Ganzkörpertraining mit einer Langhantelstange und freien Gewichten. Es kräftigt die gesamte Muskulatur und macht sie ausdauernder. Einsteiger und Fortgeschrittene können am gleichen Kurs teilnehmen, da jedes Mitglied selbst entscheidet, wie viel Gewicht es benutzen möchte.

Bodytoning (A)

Leichte Low-Impact-Choreografie mit anschließender Kräftigung des ganzen Körpers. Mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten (Tube, Rubberband, ...) werden verschiedene Muskelgruppen gezielt gekräftigt und aufgebaut.

deepWORK (A)

Athletisches, funktionelles Training. Es beinhaltet Ausdauer und Kraft, steigert den Grundumsatz bei hoher Kalorienverbrennung, keine Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Fatburner (A)

Herz-Kreislauftraining zur Stärkung und Verbesserung der Kondition. Einfache Schrittfolgen werden in Bewegungsabfolgen zusammengesetzt. Besonders effektiv für die Verbrennung des körpereigenen Fetts, da viele Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig zum Einsatz kommen. Pulsuhr sinnvoll!

Firmen Fitness

Gesonderte Kurse für Firmen. Bei Interesse im f1 nachfragen.

Indoor-Cycling (A)

Die intelligente Lösung für Leute, die nach einer angenehmen, motivierenden Möglichkeit suchen, bei geringem Zeitaufwand ein außerordentlich effizientes Ausdauer- und Kraftausdauertraining zu erreichen. Indoor-Cycling trainiert das Herz-Kreislaufsystem, sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur. Mitglieder verschiedener Fitness-Level trainieren miteinander und niemand wird abgehängt. Pulsuhr erwünscht.

Jumping Fitness (A)

Jumping Fitness, die neue Trendsportart auf dem Trampolin, die aus Tschechien zu uns nach Deutschland schwappte, ist ein effektiver Allrounder: Muskelaufbau, Vorbeugung von Rückenproblemen, Training der Sprungkraft, Verbesserung der Ausdauer, Fettabbau, Körperkoordination, Schulung des Gleichgewichtssinns – das alles kann mit nur dieser einen Sportart erreicht werden. Und das geht auch noch gleichzeitig und obendrein mit ganz viel Spaß.

Functional Workout (A, M, F)

Motivierendes funktionales Krafttraining u.a. mit Kettlebell, Speedball und STS Bändern, keine Choreographien.

Pilates (A)

Trainiert die tiefliegenden Muskeln, verbessert die Haltung, dehnt die Muskulatur. Bewegungen werden geschmeidiger. Es schult sowohl den Körper, als auch den Geist.

Rehasport (A)

Rehasport ist für Menschen mit Problemen am Stütz- und Bewegungsapparat. Ziel ist es Ausdauer, Kraft und Koordination zu stärken, Flexibilität zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Rehasport muss von dem behandelnden Arzt verordnet werden.

Rücken & Faszienfit (A)

Rücken: siehe Rücken & Stretch. Faszienfit: Aktive Regeneration! Bewegung und Druck durch Selbstmassage lösen Muskelverspannungen und Verklebungen im Bindegewebe, steigern die Durchblutung und machen so Muskeln und Bindegewebe elastischer und widerstandsfähiger.

Rücken & Stretch (A)

Funktions-, Kräftigungs- und Dehnübungen - nicht nur für die Wirbelsäule. Um unsere Wirbelsäule zu entlasten und Fehlhaltungen vorzubeugen, bzw. auszugleichen, ist eine gute Rücken-, Bauch-, Po- und Beckenmuskulatur erforderlich.

Um einer Verkürzung der Muskulatur entgegenzuwirken, müssen die Muskelpartien ebenfalls gedehnt werden. Ein Muss für jeden!

Step (M, F)

Ideale Herz-Kreislaufstunde. Durch das „Treppensteigen“ auf das Step wird eine sehr hohe Intensität erreicht. Körperfett verbrennen und dabei Spaß haben, das ist unser Motto!

Step & Toning (A)

Leichte Stepkombinationen mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper unter Einbeziehung von Kleingeräten.

TABATA & Co (A)

Diese Trainingsmethode zeichnet sich durch hohe Intensität und kurze Übungsdauer aus. Innerhalb einer Kursstunde werden 3-4-minütige Trainingsintervalle mit funktionellen Übungen bei maximaler Belastung und kurzen Pausenzeiten ausgeführt – das Ganze ohne aufwendige Choreos !

Yoga (A)

Dieser moderne Hatha/Vinyasa Kurs fördert Flexibilität und Kraft und entwickelt das Körpergefühl. Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

Tonisierung = Kräftigung der Muskeln
Low-Impact = ohne Hüpfen
High-Impact = mit Hüpfen

A = Alle
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

Yogilates (A)

Mischung aus Pilates und Yoga

ZUMBA (A)

ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm! In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskeldefinition und Konditionsverbesserung zu erreichen.