

Kursplan

Übergangsplan Nr. 4 für die Corona-Zeit

gültig ab 01.10.2020

4

Wichtige Infos
siehe Rückseite! 

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG	SONNTAG
	Kinderbetreuung 8.45-11.15			Kinderbetreuung 8.30-11.15			Kinderbetreuung 8.45-11.15			Kinderbetreuung 8.45-11.15			Kinderbetreuung 8.45-11.15			Raum1	Raum1
	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			10.30 Surprise (siehe Aushang)
	Raum 1	9.30 Uhr Yoga bei Sonne auf der Terrasse		Raum 1	9.30 Uhr deepWORK 		Raum 1	9.15 Uhr LESMILLS BODYPUMP		Raum 3	10.00 Uhr BODYART 		Raum 1	9.15 Uhr Fatburner		12.30 LESMILLS BODYPUMP	
	Raum 2	10.15 Uhr Best Age Cycling					Raum 1	10.30 Uhr Jumping 		Raum 1			Raum 1	10.30 Uhr 45 Min. Reha-Sport ²⁾			
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	Reha-Sport ²⁾ 45 Min.		16.30 Reha-Sport ²⁾ 45 Min.				Kinderbetreuung 17.00-19.45 									13.45 Jumping 	10.15-14.00 Kinderbetreuung Jeden ersten Sonntag im Monat
17.30	17.15 Vinyasa Yoga 50 Min.		18.00 Bauch X-Press 20 Min.	17.30 Jumping 		Body-toning 50 Min.			17.15 Pilates & Workout			17.30 Rückenfitness				17.00 Muscle Shock	
18.30	18.15 Fatburner	Cycling	BODYART STRENGTH 55 Min. 	Step & Toning	19.00 Bauch X-Press 20 Min.	Rücken & Pilates 45 Min.	18.15 Step & Toning	Cycling	Yoga bei  auf der Terrasse	Step (M/F) 50 Min.	Reha-Sport ²⁾ 45 Min.	18.45 Rückenfitness	18.00 Pilates & Relax			18.15 STRONG Nation™	
19.30	LESMILLS BODYPUMP 		19.35 BODYART 45 Min. 	19.45 ZUMBA 		Rückenfitness anschließend 15 Min. Stretch+Relax oder Faszien-training	LESMILLS BODYPUMP		19.45 Muscle Shock	BBP & Rücken	Cycling	19.45 TABATA & Co	19.15 LESMILLS BODYPUMP 			19.30 ZUMBA 	
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

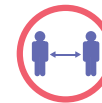
(nach Vorgaben des Kultusministeriums)

- Online-Anmeldung: Für **ALLE Kurse** und die **Kinderbetreuung** müsst Ihr Euch auf unserer **Internetseite** unter „Kurse“ f1-fitnessundgesundheit.de/kurse oder über unsere neue **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
- Es muss eine eigene Matte mitgebracht werden
- 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
- Kinderbetreuung findet wieder statt (mit Anmeldung siehe oben)
- Die Umkleiden und Duschen dürfen wieder benutzt werden!
Ein Mindestabstand von 1,5 m gilt weiterhin in ALLEN Bereichen.
Der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken
- 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 bis zum Betreten des Fitnessbereiches und wenn Du Dein Training beendet hast. **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.

Muscle Shock (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.

STRONG nation™ (A)

Anders als bei Zumba Fitness wird hier ein auf die Musik abgestimmtes hochintensives Fitnessworkout für den ganzen Körper durchgeführt (HIIT-Training). Stark fordernde, kurze Trainingsintervalle mit dem eigenen Körpergewicht vereinen sich mit Tempo-Training. Und das alles zu lateinamerikanischer Musik, perfekt abgestimmt auf die einzelnen Choreos.

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

A = Alle
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

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.

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.