

KURSPLAN

ANSCHRIFT

KURS-KNIGGE

ANMELDUNG:

Eine Anmeldung ist nur bei bestimmten Kursen, wie z.B. Indoor Cycling, erforderlich. Hierzu gibt es ca. 1 Stunde vor Kursbeginn Teilnehmerkarten, die an unserer Service-Theke erhältlich sind. Damit sichern Sie sich einen Platz im Kurs.

KURSBEGINN:

Die Kursteilnehmer finden sich pünktlich im Kursraum ein. Damit entspannt das Equipment aufgebaut werden kann.

ICH HABE MICH VERSPÄTET - WAS NUN?

Aus gesundheitlichen-, sicherheitstechnischen Gründen, sowie aus Rücksichtnahme auf andere Kursteilnehmer, freuen wir uns Sie im nächsten Kurs begrüßen zu dürfen.

WAS ZIEHE ICH AN?

Geeignete, saubere Sportschuhe und bequeme, sporttaugliche Kleidung.

WAS DARF ICH NICHT VERGESSEN?

Ein Handtuch und eine mit Wasser oder Mineraldrink gefüllte Fitness World Getränkeflasche.

INFOS FÜR KURSANFÄNGER:

Sollten Sie einen Kurs zum ersten Mal besuchen, sprechen Sie bitte einfach den Kursleiter vor Kursbeginn an. Unser geschultes Personal wird dann auf Sie eingehen um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.

Grundsätzlich sind alle Kurse (ausgenommen All about Step und Step in Action) auch für Neueinsteiger und Anfänger geeignet. Zögern Sie nicht und schnuppern Sie gerne in jeden Kurs hinein. Wir beraten Sie gerne.

Sollten Sie zum Kursplan noch Fragen haben, sprechen Sie einfach unser Trainer-Team an, wir beraten Sie gerne!

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag:	07:00 - 22:30 Uhr
Samstag:	11:00 - 19:00 Uhr
Sonntag:	09:00 - 18:00 Uhr

Feiertags wie sonntags, außer Heiligabend und Silvester.

GEMISCHTE SAUNA:

Montag - Freitag:	10:00 - 22:00 Uhr
Samstag:	13:00 - 18:30 Uhr
Sonntag:	11:00 - 17:30 Uhr

SEPARATE DAMENSAUNA:

Montag & Donnerstag:	10:00 - 21:30 Uhr
----------------------	-------------------

Sauna-Öffnungszeiten an Feiertagen nach Aushang.

KURS-BESCHREIBUNGEN

AEROBIC

Eine Stunde, die wie im Fluge vergeht. Nachvollziehbare Aerobic-Kombinationen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, fetzige Musik und Motivation. Für Alle, die ihre Ausdauer und Kondition mit Spaß trainieren möchten; ganz nebenbei steigert sich die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, die Sauerstoffaufnahme wird erhöht und der Fettstoffwechsel angeregt.

AFTER WORK YOGA

In wohlthuender Atmosphäre mit ruhigen, sanften Bewegungen vom Alltagsstress abschalten.

ALL ABOUT STEP

Dieser Kurs stellt die Weiterführung der Grundstufe dar. Die Grundschritte werden hier zu kleinen Choreographien zusammengesetzt und variiert.

BAUCH-BEINE-PO

Einfach und effektiv! Mit fetziger Musik ran an die Problemzonen. Spezielle Kräftigungsübungen für straffe Beine, einen knackigen Po und eine schlanke Taille.

BAUCH-PLUS

Spezielles und sehr intensives Training nicht nur zur Stärkung der Bauchmuskulatur.

BLACK BOX KURSE

Stetig variierend - immer hoch intensiv! Kraft, Schnelligkeit & Ausdauer werden auf die Probe gestellt. Bestreite gemeinsam in der Gruppe das Workout of the Day - komm' an deine Grenzen und werde von Mal zu Mal besser! Kurse nach Aushang.

BODY COMPLETE

Fetziges Ganzkörpertraining je nach Laune des Kursleiters.

CHILL-OUT

Den Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und die innere Balance finden. Alltagsstress ade.

ENGPASSDEHNUNGEN

Spezielle Form der Dehnung, Kräftigung und Ansteuerung der Muskeln. Für Jedermann geeignet. Präventiv, bei Schmerzen, Bewegungseinschränkungen.

FUNCTIONAL FITNESS

Hochintensives Training. Inhalte wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden kombiniert. Spaß garantiert!

FLEXI BAR

Der vielseitig einsetzbare Zauberstab. Abwechslungsreiche Stunde mit Schwerpunkt Rumpfstabilität, Tiefenmuskulatur und Beckenboden.

FASZIEN-ENGPASSDEHNUNGEN

Spezielle Form der Dehnung, Kräftigung und Ansteuerung der Muskeln und Faszien. Für Jedermann geeignet. Präventiv, bei Schmerzen, Bewegungseinschränkungen.

INDOOR CYCLING + EARLY BIRD CYCLING

Radfahren in der Gruppe zu fetziger Musik. Immer im richtigen Pulsbereich - Pulsmesser erforderlich. Geeignet für Alle!

LET'S STEP

Für alle die mit Musik und Spaß leichte und mittelschwere Choreographien erlernen wollen. Trainiert wird die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur. Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund.

PILATES

Die Gymnastik der Stars und Tänzer. Haltungsverbesserung und Schmerzreduktion in sanfter Form. Körperformung und Stabilisation der Körpermitte.

POWER DUMBBELL

Ein effektives Kraftausdauertraining mit Langhanteln, bei dem alle Hauptmuskelgruppen trainiert werden. Durch variable Gewichte kann das Training an jedes Leistungs niveau angepasst werden, um bestmögliche Fortschritte zu erreichen. Somit ist es ein optimales Figur- oder Muskelaufbautraining.

STEP IN ACTION

Mit Schrittcombinationen wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und dabei die Fettverbrennung kräftig angekurbelt. Ein Kurs für Fortgeschrittene.

STRETCH & RELAX

Mit gezielten Übungen die Muskeln, Sehnen und Bänder dehnen. Der Körper wird beweglicher und kommt durch eine abschließende Meditation wieder in Balance.

STRETCH YOURSELF

Einfache und gezielte Muskeldehnübungen für Jedermann, damit die Beweglichkeit auf Dauer nicht auf der Strecke bleibt. Auch für Teilnehmer von der Trainingsfläche, als Trainingsabschluss, geeignet und empfohlen.

WIRBELSÄULE IN BALANCE

Die Wirbelsäule mobilisieren u. a. mit Balance Pad, Sitzkissen, ... Die Rumpfmuskulatur und die Faszien gezielt kräftigen und dehnen. Geeignet für alle!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Die Wirbelsäule mobilisieren und die Rumpfmuskulatur kräftigen und dehnen. Geeignet für alle!

YOGA

Ganz im Sinne der Yoga-Lehre, die Rückenmuskulatur ganz gezielt nach den individuellen Bedürfnissen mobilisieren, kräftigen und dehnen. Das löst Verspannungen, stärkt den Rücken und entlastet die Wirbelsäule - und Rückenschmerzen gehören endgültig der Vergangenheit an.

ZUMBA

Adrenalin pur! Herzkreislauftraining mit einfachen, tanzorientierten Schrittfolgen zu überwiegend heißer und rhythmischer, lateinamerikanischer Musik. Geeignet für alle!

SCHWIERIGKEITSGRADE DER KURSE:

L leicht **M** mittel **S** schwer

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
loft of power	loft of balance	loft of power	loft of balance	loft of power	loft of balance	loft of power	loft of balance	loft of power	loft of balance	loft of power	loft of balance	loft of power	loft of balance
07:30 - 08:15 Uhr Bauch-Beine-Po ☀️🔗		07:15 - 08:15 Uhr Early Bird Cycling 🚴❤️						07:15 - 08:00 Uhr Early Bird Cycling 🚴❤️					
08:15 - 09:00 Uhr Let's Step ☀️❤️		08:15 - 09:00 Uhr Flexi-Bar 🔗		09:00 - 09:45 Uhr Step in Action ☀️❤️	08:45 - 09:30 Uhr REHA-Kurs 🚴	08:00 - 08:45 Uhr Engpassdehnungen 🧘		08:15 - 09:00 Uhr Aerobic ☀️❤️					
		09:15 - 10:00 Uhr Bauch Plus 🔗	09:15 - 10:00 Uhr REHA-Kurs 🚴	09:45 - 10:30 Uhr Bauch-Beine-Po 🔗		08:45 - 09:30 Uhr Pilates 🧘		09:00 - 10:00 Uhr Wirbelsäulengym. 🔗	09:15 - 10:00 Uhr REHA-Kurs 🚴				
09:30 - 10:30 Uhr Wirbelsäulengym. 🔗		10:00 - 11:00 Uhr Yoga 🧘		10:30 - 11:00 Uhr Stretch yourself 🧘		09:30 - 10:30 Uhr Zumba ☀️❤️		10:00 - 10:45 Uhr Flexi-Bar 🔗				10:00 - 11:00 Uhr Body Complete ☀️❤️🔗🧘	
10:30 - 11:00 Uhr Chill-Out 🧘								10:45 - 11:15 Uhr Stretch & Relax 🧘					
17:30 - 18:15 Uhr Bauch-Beine-Po 🔗		17:30 - 18:30 Uhr Power-Dumbell 🔗											
18:15 - 19:00 Uhr All about Step ☀️❤️			18:30 - 19:15 Uhr REHA-Kurs 🚴	17:45 - 18:45 Uhr After Work Yoga 🧘	18:00 - 18:45 Uhr REHA-Kurs 🚴	18:00 - 18:45 Uhr Faszien-Engpassdehnungen 🧘🔗	18:00 - 18:45 Uhr REHA-Kurs 🚴						
				18:45 - 19:30 Uhr Functional Fitness ❤️🔗		18:45 - 19:45 Uhr Fitness-Mix ❤️🔗	19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycling 🚴❤️						
20:00 - 21:00 Uhr Zumba ☀️❤️				19:30 - 20:30 Uhr Wirbelsäulengym. 🔗									

KURS-INFO

- ❤️ Herz-Kreislauf-Kurs
- 🚴 Kurse mit Pulsmesser
- 🔗 Kräftigungs-Kurs
- 🧘 Präventions-Kurs
- 🧘 Body & Mind Kurs
- 🚴 Reha-Kurs
- ☀️ Kurs findet von 27. Juli bis 18. August 2019 nicht statt.

**Gültig vom
24. Juni bis 08. Sept. 2019**

Alle Kurse finden
ab 4 Teilnehmern statt!

PRÄVENTIONSKURSE

Diese werden von den meisten Krankenkassen nach §20 bezuschusst. Die Kurse finden in unserem **Loft of Balance** statt. Jeweiliges **Startdatum** der geschlossenen Kurse, sowie die Uhrzeiten entnehmen Sie der Vorankündigung im Club, online unter fitnessworld-albstadt.de, über unsere App, sowie telefonisch unter: 07431 / 59 15 95. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.



KURSE IM BADKAP

Aquafitness		Aquacycling	
MITTWOCH	20:00 Uhr	DIENSTAG	18:00 Uhr
		DONNERSTAG	07:30 Uhr & 18:15 Uhr

Die Kurszeiten, Termine und Preise finden Sie stets aktuell online unter www.badkap.de

10 Einheiten für nur 119,-€. Als Fitness World Mitglied erhalten Sie nach Vorlage Ihrer Membercard 15% auf den regulären Eintrittspreis, sowie auf die Aqua-Kurse. Dauer der Kurse jeweils 45 Min.

black box kurse

Die Kurse finden in der **black box area** nach Aushang statt. Infos an der Service-Theke.

