

MEINE KURSE

GÜLTIG AB 01. JANUAR 2020

ANSCHRIFT

fitness world albstadt
Sigmaringer Str. 146
72458 Albstadt

Weitere Infos unter:

Tel.: 07431 / 59 15 95

Informationen zu unseren Events und
Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website:
E-Mail: info@fitnessworld-albstadt.de
Web: www.fitnessworld-albstadt.de

KURSKNIGGE

ANMELDUNG:

Eine Anmeldung ist nur bei bestimmten Kursen, wie z.B. Stages Cycling, erforderlich. Anmeldung erfolgt über den Stages Account des Teilnehmers (im Browser) oder über die Stages Flight App.

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, Step in Action und Black Box Kurse) 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 & Sonntag: 09:00 - 19:00 Uhr

Öffnungszeiten feiertags wie sonntags, außer Neujahr (14:00 - 19:00 Uhr).

An Heiligabend und Silvester bleibt unser Club geschlossen.

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

KURSBESCHREIBUNGEN

AEROBIC

Eine Stunde, die wie im Flug 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.

BACHATA TANZKURS

Du willst diesen brandneuen, beliebten und sinnlichen Tanzstil lernen? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Teilnahme sowohl für Singles, als auch für Paare möglich.

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-EXPRESS

Kurzes knackiges Bauchtraining. Perfekt für Jeden, der die Motivation zum Bauchtraining über die Gruppe findet. Kann aber auch als Warm-Up genutzt werden.

BAUCH-PLUS

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

BLACK BOX - HELL'S KITCHEN

Diese Einheit bietet eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining mit funktionellen Übungen. Ständig wechselnde Workouts halten die Motivation hoch und setzen den Trainingsreiz höher! Viel Langhanteltraining, Kniebeugen, Kreuzheben u. Co.

BLACK BOX - ZIRKELTRAINING

Die Uhr tickt und die nächste Station wartet schon. Altbewährt aber nicht langweilig, fordert dich jede Einheit. Perfekt um den Stoffwechsel anzukurbeln; ist für Einsteiger ebenfalls geeignet.

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.

DANCE JUMP FOR KIDS

In diesem Kurs trainieren Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren. Die Kinder erhalten die Möglichkeit, zu ihrer Lieblingsmusik nach einfachen Choreographen zu tanzen.

ENGSPASDEHNUNGEN

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

FLEXI BAR

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

FASZIEN-ENGSPASDEHNUNGEN

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

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 Hauptmuskelpartien 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.

STAGES CYCLING

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

STEP IN ACTION

Mit Schrittkombinationen 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.

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		SA.	SO.
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 power
07:30 - 08:15 Uhr Bauch-Beine-Po 💪		07:15 - 08:15 Uhr Stages Cycling 🚴❤️						07:15 - 08:15 Uhr Stages 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 ❤️			
	08:45 - 09:30 Uhr REHA-Kurs ab 01.02.2020 🚴	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. 💪	09:45 - 10:45 Uhr Prävention nach \$20 🚴	10:00 - 11:00 Uhr Yoga 🧘	10:15 - 11:15 Uhr Prävention nach \$20 🚴	10:30 - 11:00 Uhr Stretch yourself 🧘		09:30 - 10:30 Uhr Zumba ❤️	09:45 - 10:45 Uhr Prävention nach \$20 🚴	10:00 - 10:45 Uhr Flexi-Bar 💪	10:15 - 11:15 Uhr Prävention nach \$20 🚴		10:00 - 11:00 Uhr Body Complete ❤️💪🧘
10:30 - 11:00 Uhr Chill-Out 🧘	10:45 - 11:45 Uhr Prävention nach \$20 🚴						10:45 - 11:45 Uhr Prävention nach \$20 🚴	10:45 - 11:15 Uhr Stretch & Relax 🧘			11:15 - 12:45 Uhr Stages Cycling 🚴❤️
		17:15 - 17:30 Uhr BauchExpress ❤️💪		14:30 - 15:30 Uhr Yoga for Kids 🧘				16:00 - 17:00 Uhr Dance Jump for Kids ❤️💪			
17:30 - 18:15 Uhr Bauch-Beine-Po 💪		17:30 - 18:30 Uhr Power-Dumbbell 💪	17:30 - 18:30 Uhr Prävention nach \$20 🚴						17:30 - 18:30 Uhr Prävention nach \$20 🚴	16:00 - 17:30 Uhr Stages Cycling 🚴❤️	
18:15 - 19:00 Uhr All about Step ❤️	18:00 - 19:00 Uhr Prävention nach \$20 🚴	18:30 - 19:30 Uhr Jumping Fitness ❤️💪	18:30 - 19:15 Uhr REHA-Kurs 🚴	17:45 - 18:45 Uhr After Work Yoga 🧘	18:00 - 18:45 Uhr REHA-Kurs 🚴	18:00 - 19:00 Uhr Faszien-Engpassdehnungen 🧘💪	18:00 - 19:00 Uhr Prävention nach \$20 🚴	18:00 - 19:00 Uhr Jumping Fitness ❤️💪			
19:00 - 20:00 Uhr 4D Pro® ❤️💪		19:30 - 20:30 Uhr Stages Cycling 🚴❤️		18:45 - 19:30 Uhr Jumping Fitness ❤️💪	19:00 - 19:45 Uhr REHA-Kurs ab 01.02.2020 🚴	19:00 - 20:00 Uhr Fitness-Mix ❤️💪	19:00 - 19:45 Uhr REHA-Kurs 🚴	19:30 - 20:30 Uhr Bachata Tanzkurs ❤️💪			
20:00 - 21:00 Uhr Zumba ❤️				19:30 - 20:30 Uhr Wirbelsäulengym. 💪		20:00 - 21:00 Uhr Stages Cycling 🚴❤️					

black box kurse

in der **black box area**

Montag
18:30 - 19:30 Uhr
Circuit Club



Dienstag
18:30 - 19:30 Uhr
Hell's Kitchen



Mittwoch
18:30 - 19:30 Uhr
Circuit Club



Donnerstag
18:30 - 19:30 Uhr
Hell's Kitchen



KURSINFO

Kurse in Mitgliedschaften enthalten:

- ❤️ Herz-Kreislauf-Kurs
- 💪 Kräftigungs-Kurs
- 🧘 Body & Mind Kurs
- 🏋️ Black Box Kurs
- 🚴 Kurse mit Pulsmesser

Nicht in Mitgliedschaften enthalten:

- 🚴 Präventions-Kurs nach \$20
- 🚴 Reha-Kurs durch Verordnung Formular 56

Kursplan gültig vom 01. Januar 2020 bis 14. Juni 2020
Alle Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt!

REHAKURSE

Bitte zu Beginn der Teilnahme an den Reha-Kursen vorab eine Reha-Sprechstunde bei uns im Club vereinbaren.

Teilnahme an unseren Reha-Kursen nur über eine von Ihrem Arzt ausgestellte Reha-Verordnung (Formular 56). Nähere Informationen finden Sie unter folgendem Link:



PRÄVENTIONSKURSE

Zertifizierte Kurse nach \$20 durch die ZPP.

Diese werden von den meisten Krankenkassen nach \$20 bezuschusst.

Teilnahme durch Voranmeldung. Jeweiliger Kursstart nach Aushang.



Als Fitness World Mitglied erhalten Sie nach Vorlage Ihrer Membercard 20% auf den regulären Eintrittspreis, sowie auf die Aqua-Kurse.

Dauer der Kurse jeweils 45 Min. Die Kurszeiten, Termine und Preise finden Sie stets aktuell online unter www.badkap.de



MEINEKURSE