













GRUPPENFITNESSPLAN

ab dem 05.11.2018



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|--|--|---|---|
| Geöffnet: 8:45 – 22:00 Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00 | Geöffnet: 7:00 – 22:00 Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00 | Geöffnet: 8:45 – 22:00 Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00 | Geöffnet: 8:45 – 21:30 Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00 | Geöffnet: 7:00 – 22:00 Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00 | Geöffnet: 14:00 – 20:00 Personal vor Ort |
| 09:00 – 10:00 Rücken – Fit | 09.00 – 10.00 A Cardio  | 09:00 – 10:00 Kräftigungs/Koordinations – Zirkel | 09:00 – 10:00 Bauch – Beine - Po | 09:00 – 10:00 Geräte – Zirkel Ü 50 | |
| 09:15 – 10:15  | | 10:00 – 10:15 Stretch & Relax | | 09:15 – 10:15  | |
| | | | | 10:00 – 10:15 Stretch & Relax | 17:00 – 17:45 A Spezial |
| | | | | 10:30 – 11:15 Reha Sport | |
| | 17:00 – 17:45 Reha Sport | | 17:00 – 17:45 Reha Sport | | Sonntag geöffnet: |
| 18:00 – 19:00  | 18.00 – 18.55 A  & Core | 18:00 – 19:00  | 18:00 – 18:40 A  | 18:00 – 19:30 A Street Defence | 9:00 – 13:00 16:00 – 20:00 Personal vor Ort |
| 19:10 – 20:10  | 19:00 – 19:40 A Jumping | 19:15 – 20:00 Bauch-Beine-Po | 18:45 – 19:20 A Jumping | 18:15 – 19:00   | |
| | 19:15 – 20:30 Yoga für den Rücken | 18:00 – 19:00 A Indoor Cycling | 19:20 – 20:35 Yoga & Flow | 19:00 – 19:30 HIIT M.AX | |
| | 19:00 – 20:00 A Indoor Cycling | | 19:00 – 20:00 A Indoor Cycling | | |

A → Mit Anmeldung

Power & Endurance

Body Pump von LesMILLS ** / ***

Ein vollständiges Langhantel-Trainingskonzept, das alle Hauptmuskelgruppen des Körpers optimal definiert und trainiert. Dabei steigert sich wesentlich die Kraftausdauer und Körperfettverbrennung! Das Ergebnis sind keineswegs Muskelpakete, sondern ist ein fitter, sichtbar trainierter Körper.

HIIT M.A.X. ** / ***

Ein effektives Ganzkörpertraining in 30 Minuten, welches Beine, Gesäß, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur strafft und kräftigt! Obendrein wird die Kondition gesteigert!

Indoor - Cycling */**/***

Was ist eigentlich Indoor – Cycling? Ein sehr effektives und intensives Workout auf stationären Bikes, das nicht nur die Kondition und den Muskelaufbau fördert, sondern gleichzeitig auch die Gelenke schont! Dieses Training bringt Deinen Fettstoffwechsel auf Hochtouren! Indoor – Cycling ist für jeden geeignet, vom Einsteiger bis zum Profi, ungeachtet des Fitnesszustandes oder des Alters.

Move & Fun

TRX * / ** / ***

TRX Suspension Training ist ein funktionelles Training, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand dient. Das TRX Training schafft einen höheren Kalorienverbrauch durch den Einsatz von mehreren Muskelgruppen bei jeder Übung, sowie durch die Kombination von Herz-Kreislauf- und Krafttraining.

Cardio-TRX */**/***

-effektives Ganzkörpertraining

Ein Mix aus Kräftigungsübungen und Ausdauertraining
-verbessert die Koordination und Kondition, formt und strafft den Körper

Jumping * / ** / ***

Jump dich fit und glücklich! Mit Jumping kannst Du in einer Stunde bis zu 1000 kcal verbrennen! Für Teilnehmer jeden Alters, Leistungsniveaus und Gewichtes geeignet, da die Intensität selbst bestimmt werden kann! Jumping formt und festigt deinen Körper in kurzer Zeit – das alles ohne Muskelkater!

Figur-Zirkel * / ** / ***

Zirkel Training kombiniert Cardio- und Krafttraining und resultiert so in einem erhöhten Kalorienverbrauch. Nach 2 Durchgängen ist der Energieverbrauch des Stoffwechsels noch für bis zu 8 Stunden um die Hälfte erhöht.

Balance & Strength

Bauch-Beine-Po */**/***

Kräftigungsübungen mit Fokus auf Bauch, Beine und Po.
Perfekt für einen schön geformten Körper!

Body Balance von LesMILLS * / ** / ***

Ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das Dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu Musik ergeben ein ganzheitliches Training, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

Rehasport

Ziel ist Deine Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit des Bewegungsapparates wieder herzustellen, und evtl. bestehende psychosomatische Probleme aufzulösen.

Yoga für den Rücken * / ** / ***

Ein Mix aus Spiritualität und Dynamik, eine athletische Yogavariante. Das auf Astanga basierende Yoga wurde in den USA als ein ganzheitliches Training für Jedermann entwickelt. Eine Body-Shaping-Methode, die zudem noch Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Alle Hauptmuskelgruppen, besonders Bauch, Beine und Gesäß werden geformt und gedehnt.

Yoga & Flow * / ** / ***

Yoga & Flow ist eine Stunde aus klassischen Yogaelementen, sowie fließenden Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken! Du trainierst Deine Kraft, Flexibilität und Dein Gleichgewicht! Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu entwickeln. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste und überlastete Menschen – entspanne Dich und finde Dein inneres Gleichgewicht!

Rücken-Fit * / **

Dieser Kurs zeichnet sich durch leichte Kräftigungsübungen, Mobilisation und Stretching aus! Der Körper wird ins Gleichgewicht gebracht und gezielt gestärkt! So wird die Körperhaltung verbessert und die eigene Körperwahrnehmung geschult! Ein starker Rücken ist das Ziel!

Stretch & Relax */**

Stretching wirkt sich besonders positiv auf die Wirbelsäule aus. Es lockert verspannte Muskeln, verbessert die Blutzirkulation und sorgt für ein ausgeglichenes und vitales Gefühl. Insgesamt wächst das Gefühl für den Bewegungsablauf als Ganzes. Du wirst feststellen, dass dadurch Deine geistige, körperliche und emotionale Energie zunimmt!

Kräftigungs/Koordinations Zirkel

Geräte Zirkel * / **

Sie trainieren hier alle großen Muskelgruppen, die für Haltung und Gelenkstabilität relevant sind . Auf gelenkschonende Weise verhilft Ihnen die Kombination von Kraft-, Koordination und Ausdauertraining zu einer stabileren Gesundheit.

- Einsteiger / ** Geübte / *** Fortgeschritten

Gezieltes Training
„für Dich“
mehr Leistung im Alltag

KURSPLAN Winter 2018/19



Hauptstrasse 60 – 64
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 / 9431994
Telefax: 08821 / 9431996
info@x-fitness.de
www.x-fitness.de

Öffnungszeiten Fitnessclub

| | |
|--------------------|-------------------------------|
| Dienstag / Freitag | 7:00 – 22:00 |
| Montag / Mittwoch | 8:45 – 22:00 |
| Donnerstag | 8:45 – 21:30 |
| Samstag / Feiertag | 14:00 – 20:00 |
| Sonntag | 9:00 – 13:00 u. 16:00 – 20:00 |

Alle Kurse finden ab 4 Personen statt! Änderungen der Kursstunden vorbehalten

