









# GRUPPENFITNESSPLAN

ab dem 19.10.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Geöffnet: 9:00 – 22:00</b> Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00	<b>Geöffnet: 7:00 – 22:00</b> Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00	<b>Geöffnet: 9:00 – 22:00</b> Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00	<b>Geöffnet: 9:00 – 21:30</b> Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00	<b>Geöffnet: 7:00 – 22:00</b> Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00	<b>Geöffnet: 14:00 – 20:00</b> Personal vor Ort
<b>09:15 – 10:15</b> <u>A</u> Rücken – Fit		<b>09:15 – 10:15</b> <u>A</u> Kräftigungs/Koordination – Zirkel		<b>09:15 – 10:15</b> <u>A</u> Kräftigungs/Koordination – Zirkel	
		<b>10:15 – 10:30</b> <u>A</u> Stretch & Relax		<b>09:15 – 10:15</b> Langhantel-Workout	
				<b>10:30 – 11:15</b> <u>A</u> Reha Sport	<b>17:00 – 18:00</b> <u>A</u> Samstag Spezial
	<b>17:00 – 17:45</b> <u>A</u> Reha Sport		<b>17:00 – 17:45</b> <u>A</u> Reha Sport		<b>Sonntag</b>
	<b>18:00 – 18:55</b> <u>A</u>  & Core	<b>18:00 – 19:00</b> <u>A</u> 	<b>18:00 – 18:40</b> <u>A</u> 		<b>geöffnet:</b> 9:00 – 13:00 16:00 – 20:00 Personal vor Ort
<b>18:00 – 19:00</b> <u>A</u> 			<b>18:50 – 19:15</b> <u>A</u> WOD	<b>18:00 – 19:00</b> <u>A</u> 	
<b>19:00 – 20:00</b> <u>A</u> Indoor Cycling	<b>19:15 – 19:55</b> <u>A</u> Jumping	<b>19:00 – 20:00</b> <u>A</u> Indoor Cycling		<b>19:10 – 19:40</b> <u>A</u> Core X- Press	
<b>19:10 – 20:10</b> <u>A</u> 	<b>19:15 – 20:15</b> <u>A</u> Yoga für den Rücken		<b>19:15 – 20:15</b> <u>A</u> Yoga & Flow		

**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.

### Langhantel-Workout \*\* / \*\*\*

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

### Core X-Press \*\* / \*\*\*

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

### WOD \*\* / \*\*\*

WOD steht im CrossFit für „Workout of the day“ und kann ins Deutsche mit „Training des Tages“ übersetzt werden. Ein WOD besteht aus verschiedenen Übungen, die meistens in Form eines Zirkeltrainings abgearbeitet werden. Dabei gibt es entweder eine begrenzte Rundenzahl oder ein Zeitlimit. Zusatzmaterial Bsp.: Plyo Box, Kettlebell, Lang- und Kurzhantel, eigenes Körpergewicht. Hier kann man seine Kraft und Ausdauer verbessern!

### Samstag Spezial \*/\*\*/\*\*\*

Jede Woche gibt es ein neues, effektives Ganzkörperworkout. Lasst euch überraschen!

## 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.

## Balance & Strength

### 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 stabilen Gesundheit.

### 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.

- \*Einsteiger / \*\* Geübte / \*\*\* Fortgeschritte



Gezieltes Training  
„für Dich“  
mehr Leistung im Alltag

## KURSPLAN Winter 2020/21



Hauptstrasse 60 – 64  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
Telefon: 08821 / 9431994  
Telefax: 08821 / 9431996

[info@x-fitness.de](mailto:info@x-fitness.de)

[www.x-fitness.de](http://www.x-fitness.de)

### Öffnungszeiten Fitnessclub

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

Alle Kurse finden ab 3 Personen statt! Änderungen der Kursstunden vorbehalten