









# GRUPPENFITNESSPLAN



ab dem 25.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Geöffnet: 9:00 – 22:00 Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00	Geöffnet: 7:00 – 22:00 Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00	Geöffnet: 9:00 – 22:00 Trainer vor Ort: 9:00 – 20:00	Geöffnet: 9:00 – 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
09:15 – 10:15 <u>A</u> Rücken – Fit		09:15 – 10:15 Kräftigungs/Koordinations – Zirkel			
		10:15 – 10:30 Stretch & Relax		09:15 – 10:15 <u>A</u> Lanhantel workout	
				10:30 – 11:15 Reha Sport	
	17:00 – 17:45 Reha Sport	17:00 – 17:45 Reha Sport	17:00 – 17:45 Reha Sport		<b>Sonntag</b>
18:00 – 19:00 <u>A</u> 	18:00 – 18:55 <u>A</u>  & Core	18:00 – 19:00 <u>A</u> 	18:00 – 18:40 <u>A</u> 	18:00 – 19:00 <u>A</u> 	geöffnet: 9:00 – 13:00 16:00 – 20:00 Personal vor Ort
19:10 – 20:10 <u>A</u> 		19:15 – 20:00 <u>A</u> Step & Style	18:45 – 19:15 <u>A</u> WOD		
19:05 – 20:05 <u>A</u> Indoor Cycling	19:15 – 20:15 <u>A</u> Yoga für den Rücken	19:05 – 20:05 <u>A</u> Indoor Cycling	19:20 – 20:20 <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

### 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 Hochtoure! Indoor – Cycling ist für jeden geeignet, vom Einsteiger bis zum Profi, ungeachtet des Fitnesszustandes oder des Alters.

### 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!

## 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.

### Step & Style \* / \*\* / \*\*\*

Ein Workout rund um den Step.  
Leichte Choreographien kombiniert mit Bodyworkout-Einheiten.

## 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!

### 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.

Gezieltes Training  
„für Dich“  
mehr Leistung im Alltag

# KURSPLAN Winter 2021/22



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

Montag bis Freitag	9:00 – 21:30
Samstag / Feiertag	14:00 – 20:00
Sonntag	9:00 – 13:00 u. 16:00 – 20:00

- \* Einsteiger / \*\* Geübte / \*\*\* Fortgeschritten



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