





GRUPPENFITNESSPLAN



ab dem 24.01.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Geöffnet: 9:00 – 21:30	Geöffnet: 9:00 – 21:30	Geöffnet: 9:00 – 21:30	Geöffnet: 9:00 – 21:30	Geöffnet: 9:00 – 21:30	Geöffnet: 14:00 – 20:00 Personal vor Ort
09:15 – 10:15 <u>A</u> Rücken – Fit	09:30 – 10:15 <u>A</u> Reha Sport	09:15 – 10:15 Kräftigungs/Koordinations – Zirkel		09:15 – 10:15 <u>A</u> Full Body Workout	
				10:30 – 11:15 Reha Sport	
	17:00 – 17:45 <u>A</u> Reha Sport	17:00 – 17:45 <u>A</u> Reha Sport	17:00 – 17:45 <u>A</u> Reha Sport		Sonntag
18:00 – 19:00 <u>A</u> Full Body Workout	18:00 – 18:55 <u>A</u>  & Core	18:00 – 18:55 <u>A</u> Body Styling	18:00 – 18:40 <u>A</u> 		geöffnet: 9:00 – 13:00 16:00 – 20:00 Personal vor Ort
19:15 – 20:15 <u>A</u> Indoor Cycling	19:15 – 20:00 <u>A</u> Jumping	19:10 – 19:50 <u>A</u> Cross Stix	18:45 – 19:15 <u>A</u> WOD	18:30 – 19:30 <u>A</u> Body Tone	
19:10 – 20:10 <u>A</u> Sivananda Yoga	19:15 – 20:15 <u>A</u> Yoga für den Rücken		19:20 – 20:20 <u>A</u> Yoga & Flow	19:00 – 20:00 <u>A</u> Sivananda Yoga	

A → Mit Anmeldung

Power & Endurance

Body Styling ** / ***

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!

Body & Tone */**/****

Ein intensives Kraftausdauertraining und gezieltes Figurtraining für den ganzen Körper. Ziel sind die Muskelkräftigung und Körperstraffung. Hilfsmittel sind Kurzhanteln, Langhanteln und das eigene Körpergewicht.

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!

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.

Jumping */**/****

• *** Einsteiger / ** Geübte / *** Fortgeschritten**
Jumpe 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!

Cross-Stix */**/****

Bei diesem Workout geht es um den Muskelaufbau und das Formen deines Körpers. Mache dich fit oder erlange mit diesem intensiven Training deine Traumfigur. Cross-Stix ist ein inspirierendes Full Body Workout mit koordinativen Kraftübungen zu motivierender Musik, bei der du so richtig ins Schwitzen kommst.

Balance & Strength

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/Frühjahr 2024



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

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

