



U n s e r Online - K u r s p l a n

Stand März 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 Uhr / 30 Min. Pilates	09:00 Uhr / 30 Min. Rücken-Intensiv	09:00 Uhr / 30 Min. Yoga meets Kräftigung	09:00 Uhr / 30 Min. Cross-Workout	09:00 Uhr / 30 Min. Yin Yoga
09:45 Uhr / 30 Min. Full Body Workout	09:45 Uhr / 30 Min. BauchBeinePo	09:45 Uhr / 30 Min. Rückenfitness	09:45 Uhr / 30 Min. Mobility	09:45 Uhr / 30 Min. BodyStyling
17:30 Uhr / 30 Min. Rückenfitness	17:30 Uhr / 30 Min. Cross-Workout	17:30 Uhr / 30 Min. Pilates	17:30 Uhr / 30 Min. Rücken-Intensiv	17:30 Uhr / 30 Min. PowerWorkout
18:15 Uhr / 30 Min. PowerWorkout	18:15 Uhr / 30 Min. Mobility	18:15 Uhr / 30 Min. Full Body Workout	18:15 Uhr / 30 Min. BauchBeinePo	18:15 Uhr / 30 Min. Mobilität & Stabilität

Telefonisch erreichbar: Mo-Fr von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr / Fit in Haan Fitness- und Gesundheitszentrum / Landstrasse 55 / 42781 Haan /
Telefon: 02129-92 71 711 / info@fit-in-haan.de / www.fit-in-haan.de / www.yoga-pilates-haan.de / www.facebook.com/fitinhaan

Yin Yoga:

Im YinYoga schenkst Du Dir Zeit für Dich. Durch 3 Minuten anhaltende Dehnübungen kommt Dein Geist und Dein Körper zur Ruhe. Deine ganze Aufmerksamkeit lenkst Du mit Deinem Atemrhythmus tief in Deine Faszien hinein. Anschließend fühlst Du innere Ruhe und Entspannung. Du benötigst Matte, Handtuch, dicke Decke, 2 Kissen, warme & bequeme Kleidung, dicke Socken.

Full Body Workout:

Beim Full Body Workout wird mit Bodyweight-Übungen gearbeitet, bei denen es keine weiteren Hilfsmittel benötigt als den eigenen Körper. Es werden mit einer Vielzahl unterschiedlicher Übungen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen und trainiert. Mit jedem Full Body Workout setzt du nicht nur neue Muskelreize, sondern pushst auch deine Fettverbrennung auf ein Maximum. Dadurch wird ein Nachbrenneffekt hervorgerufen, der den Stoffwechsel auch noch lange nach dem Fitness Training verstärkt arbeiten lässt.

Mobilität & Stabilität:

Dieser Kurs kombiniert Beweglichkeitstraining & Kräftigung der Körpermitte. Mit gezielten Stretches verbesserst du deine Beweglichkeit. Übungen zur muskuläre Ansteuerung des Rumpfes sorgen für Stabilisation. Die Kombination beugt Haltungs- und Rückenprobleme vor und trainiert rückenfreundliches Verhalten im Alltag. Mehr Beweglichkeit und eine stärkere Körpermitte steigern die Lebensqualität.

Rücken-Intensiv:

Ein schöner Rücken kann auch entzücken - erst recht, wenn er stark und gesund ist. Rücken-Intensiv bringt Deinen Rücken mit einem optimalen Mix aus gezielten Kräftigungsübungen sowie Beweglichkeits- und Ballancetraining in Form. Mit diesem Kurs wird die Grundlage für einen starken und gesunden Rücken geschaffen und Rückenprobleme werden langfristig vorgebeugt.

Pilates:

Langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen unter Einsatz einer bestimmten Atemtechnik. Die Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelkraftausdauer werden verbessert. Optimiert das Körpergefühl und verhilft zu einem flachen Bauch. Mehr Vitalität für Körper und Geist.

Rücken Fitness:

Gib Rückenschmerzen keine Chance! Das abgestimmte Training lindert vorhandene Beschwerden und beugt neuen vor. Rücken Fitness ist der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit.

Cross Workout:

Cross Workout-Trainingseinheiten beinhalten ständig wechselnde, hochintensive, funktionelle Bewegungen, die mit mittlerer bis hoher Intensität ausgeführt werden. Dabei bedient sich Cross Workout aus verschiedenen Disziplinen und Sportarten. Ein "muss" für jeden der sich so richtig auspowern möchte!

Bodystyling:

Gezieltes Muskeltraining zur Straffung der Figur mit Hilfe von Hanteln, Tubes und anderen Kleingeräten. Ein intensives und sehr effektives Problemzonen Training für Bauch, Beine und Po.

Mobility:

Im Mobility Kurs wirst du durch gezielte Übungen deine Muskeln und Faszien dehnen und mobilisieren. Dies ist besonders wichtig damit Du Rücken und Nackenschmerzen vorbeugen kannst. Wenn du viel am Schreibtisch sitzt ist es umso wichtiger die Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur regelmäßig zu dehnen und zu mobilisieren.

Bauch Beine Po:

Wie der Name des Kurses schon sagt, werden hier die "Problemzonen" Bauch Beine und Po im Vordergrund gekräftigt und in Form gebracht. Das gezielte Training strafft aber nicht nur BBP, sondern der ganze Körper wird in Schwung gebracht. Hier ist Ausdauer, Kraft und Körperkoordination gefragt. Auch der Fettstoffwechsel wird durch das Training optimal in Schwung gebracht und die Intensität kann individuell an Jung und Alt angepasst werden.

Powerworkout:

Beim Powerworkout werden in jeder Stunde gezielte Muskelgruppen ausgewählt die besonders stark trainiert werden. Dies setzt den nötigen Reiz, um mehr Muskeln aufzubauen.

Yoga meets Kräftigung:

Ein hochwirksames Ganzkörper-Workout, welches Yogaelemente mit Bodyshaping verbindet. Harmonische Bewegungsabläufe stärken die Beweglichkeit, Fitness und Kraftausdauer. Durch regelmäßiges Training verbessert sich die Haltung, der Körper wird gestrafft und geformt, und die Muskulatur bis in die Tiefe gedehnt.