Kursprogramm Family Fit

OLYMPIA FITNESSGROUP

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Functionalbody Workout 9.00 - 10.00 h Elke ^°		Pauwer Yoga Entspannung 8.45 - 10.00 h Geli Pauw ^°	Spinning 7.30 - 8.30 h Tanja ^^^	High Intensiv Step & Body Workout 9.00 - 10.00 h Georg ^^^°	Spinning 9.00 - 10.00 h Katharina ^^^	BBP+Rücken Spezial 10.00 - 11.00 h Lea ^^°	functional training 9.00 - 10.00 h Marco	BBP 9.00 - 10.00 h Heidi ^°	Deep Work/TRX 9.00 - 10.00 h Katharina ^^^				
Pilates&Relax 10.00 - 11.00 h Elke ^^°		Zirkeltraining 9.00 - 10.00 h Marco	Yoga 10.00 - 11.00 h Monika	Yogilates 10.00 - 11.15 h Toni ^°					Spinning 10.00 - 11.00 h Katharina ^^^			Body&Mind 10.00 - 11.00 h Gina ^°	TRX 10.15 - 11.00 h Katharina
						Funktionelle Gymnastik 16.00 - 17.00 h Johanna ^°							Spinning 11.00 - 12.00 h Katharina ^^^
deepWORK™ 17.15 - 18.15 h Toni ^^°	WSG 17.00 - 17.45 h Elke		Spinning 17.00 - 18.00 h Stefan ^^^			BBP 17.15 - 18.15 h Achim/ Katharina ^°				FitnessBoxen 15.45 h Toni/ Georg ^^^°	TRX 16.00 - 17.00 h Tanja		
Heißes Eisen 18.15 - 19.15 h Achim ^°	Pilates 17.45 - 18.45 h Elke ^°	BBP 17.00 - 17.45 h Johanna ^^°		WSG 17.30 - 18.30 h Gina ^°	TRX 18.00 - 18.45 h Tanja	Body&Mind 18.15 - 19.15 h Toni ^^°	WSG 18.15 - 19.15 h Gina ^°	Pilates 17.00 -18.00 h Johanna ^°			Spinning 17.00 - 18.00 h Tanja ^^^	Heißes Eisen 17.00 - 18.00 h Johanna ^°	
Just professional Step 19.15 - 20.15 h Achim ^^^°°°	Spinning 18.45 - 19.45 h Dani F. ^^^	Heißes Eisen 18.00 - 19.00 h Katja ^°	Spinning 19.15 - 20.15 h Katja	StreetJazz 18.30 - 19.30 h Achim ^^°°°	Spinning 19.00 - 20.00 h Jürgen ^^^	Zumba 19.15 - 20.15 h Itzi ^^°	Spinning 19.15- 20.15 h Tanja ^^^	Zumba 18.00 - 19.00 h ^^°	Step Fire & Brain 18.15 - 19.15 h Achim ^^°°				
Nordic Walking 19.30 - 20.30 h Regina/ Gudrun ^^^	Aqua Splash 19.30 - 20.00 h Bad Blau	Zumba 19.00 - 20.00 h Itzi ^^°	Aquajogging 19.30 - 20.00 h Bad Blau	BBP 19.30 - 20.15 h Achim ^°	Aquajogging 19.30 - 20.00 h Bad Blau	functional Body&Mind 20.15 - 21.15 h Nadine ^^°	Aquajogging 19.30 - 20.00 h Bad Blau	Pauwer Yoga 19.15 - 20.15 h Geli Pauw	Spinning 19.15 - 20.15 h Stefan ^^^				
Body&Mind 20.15 - 21.15 h Toni ^°		Heißes Eisen 20.15 - 21.15 h Jürgen ^°		Step Basic Choreo 20.15 - 21.00 h Achim ^^°°°									

TRX Anmeldung Pflicht!

Änderungen des Programms möglich, siehe Aushang!

^ Ausdauer
° Choreographie

www.olympia-ulm.de
Am Schinderwasen 2 . 89134 Blaustein
phone 07304 . 7950

follow us

Olympia.Fitness.Group/

olympiafitnessgroupblaustein

Olympia Fitness GmbH

Heißes Eisen:
Langhanteltraining in der Gruppe mit Musik und Trainer.
Danach kann man sicher sein, alles trainiert zu haben.

Dance/WorkHi!T:
Intervalltraining, leichte Choreographie Elemente aus High Impact Aerobic/ Kampfsport und Athletiktraining. Effizient, Spaß und hoher Kalorienverbrauch.

StreeetJazz:
Hier bringen wir mit den aktuellen Dance Styles sowie den klassischen Jazzschritten Schwung in die Beine.
Mit Spaß tanzen lernen. Für alle Könnerstufen geeignet.

Step Fire & Brain:
Bildet die Basis für alle Step Programme. Erlenen der Grundschritte und den Anweisungen der Instruktoren folgen zu können. Sowie kräftigende Übungen.

Step Middle Class:
Impactbewegungen, Lunges, Squats, Sprünge steigern die Intensität einfach explosiv und herausfordernd zugleich. Geradlinige Choreographie mit Power. Die Mittelstuf beim Step.
Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und aktive Entspannung.

Just professional Step:
Kreative Choreographien, Step für Profis. Jazz, Funk, Latin House hier ist alles dabei was Spaß macht.
Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und aktive Entspannung.

Body Shaping:
Ganzheitliche Gymnastik mit und ohne Zusatzgeräte. Ausgiebige Entspannungsphasen runden die eher ruhige Stunde ab.

Pilates:
Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist- ein systematisches Körpertarining.
Tiefenmuskulatur wird gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Body&Mind:
body&mind ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken - eine Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates ist gewährleistet.

Yoga:
Im Yoga werden Wege und Methoden gezeigt, die es ermöglichen, eine vollkommene Existenz durch die Beherrschung bestimmter Funktionen, Energien und subtiler Elemente, Bestandteile der spirituellen, mentalen, physischen und psychischen Natur des Menschen, zu erlangen.

TRX:
TRX ist ein Workout, das die Schwerkraft und Ihr eigenes Körpergewicht einsetzt, um Hunderte von Übungen zu ermöglichen. Sie entscheiden bei jeder Übung selbst, wie anspruchsvoll sie werden soll, weil Sie Ihre Körperposition ganz leicht anpassen können, um den Widerstand zu erhöhen oder zu reduzieren.

Spinning:
Mit Trainer und Musik Rennrad fahren auf speziellen Standrädern in der Gruppe. Sämtliche Pulszonen werden trainiert.

Nordic Walking:
Die Alternative für jene die sich gern im Freien bewegen.
Training mit Stöcken.

BBP:
Der Klassiker im Kursraum. Kräftigt und strafft Bauch, Beine, Po.

WSG:
Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Durch Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräft igung des Rumpfes soll zur Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen im Vergleich des Halteapparates und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beigetragen werden.

Poweryoga:
Dynamische und intensive Form des Yoga, kontinuierliche Bewegung.
Die Grundübungen (Asanas) werden wie bei einer Choreographie fließend miteinander verbunden. Durch gezielte, dynamische Übungen und progressive Posen, welche durch die Atmung unterstützt werden, gewinnen wir Widerstands kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität.

Zumba:
Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Man zählt nicht in Takten, sondern in Folge der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Fettverbrennungskiller mit Spaß.

Sensitive Training:
Sanftes Trainingskonzept für Einsteiger, Stressgeplagte jeden Alters auch für die ältere Generation. Verlernte oder falsche Bewegungsabläufe werden physiologisch angebahnt und bewusst gedanklich wahrgenommen.
1. Elementen aus dem Thai Chi und Chi Gong
2. Physiotherapeutische Übungen
3. Koordinative Schulung, Mobilisation und Stabilisation
4. Tiefenenspannungstechnicken

Yogilates:
Im Yogilates sind Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates-Training kombiniert zu einer fließenden
Übungsabfolge, die den ganzen Körper gleichmäßig beansprucht.

deepWORK™:
Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Aqua:
Durch den Wasserwiederstand wird die Muskulatur extrem gekräftigt und die Haut gestrafft. Sehr gelenkschonend.

Kraft
Ausdauer
Beweglichkeit
Koordination
Entspannung