



# FTZ Kursprogramm


Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
FTZ	Bad Blau	FTZ	Bad Blau	FTZ	Bad Blau	FTZ	Bad Blau	FTZ	Bad Blau	FTZ	Bad Blau	FTZ	Bad Blau
WSG 9.30 - 10.15h Uli	Wasser gymnastik 10.00/ 11.00h	WSG Body Shaping 9.00 - 10.00h Johanna	Aqua- cycling 9.00h	Pilates 9.00 - 10.00h Heidi	Wasser gymnastik 10.00/ 11.00h	WSG 9.00 - 10.00h Gina	Wassergym- nastik 10.00/ 11.00h	WSG/Reha Sport 9.30 - 10.30h Gina	Wassergym- nastik 10.00/ 11.00h	Zumba 11.00- 12.00h Itziar	Wasser gymnastik 10.00/ 11.00h	Heißes Eisen 10.15 - 11.15h Jürgen	
Sensitive Spinning 10.15 - 11.00h Uli			Wasser gymnastik 10.00/ 11.00h	Yoga 10.00 - 11.30h Carola				Yoga 10.30 - 11.30h Moni		Bauch & Rücken spezial 15.30- 16.00h		WSG/ Rücken Fit 11.15 - 12.15h Gina	
WSG/ Reha Sport 16.15 - 17.00h				WSG 17.00 - 18.00h Uli		WSG/ Reha Sport 16.15 - 17.00h Gina		WSG/Reha Sport 15.45- 16.30h		Jumping 16.00-17.00h Achim		Spinning 12.30- 13.30h Katharina	
WSG/Reha Sport 17.00 - 18.00h Gina		WSG RehaSport 16.45- 17.30h				WSG/ Reha Sport 17.00 - 18.00h Gina						Jumping &Faszio Workout 16.30- 17.30h	
Heißes Eisen 18.00 - 19.00h Sabine	Aqua- cycling 18.45h	Pilates 18.00 - 19.00h Johanna		Step Fire&Brain Fortgeschritten 18.00 - 19.00h Georg	Aqua- cycling 18.45h	FaszienYoga 18.00 -19.00h Elke	Aqua- cycling 18.45h	Jumping 17.00 - 18.00h Achim		<p>Die Kurse Aquasplash, Aquajogging und Aquafit sind für unsere Mitglieder kostenlos.</p> <p>Aquacycling ist im Bad Blau separat zubuchbar.</p> <p>Änderungen vorbehalten! Anmeldung für Jumping erforderlich!</p>  <p><b>FTZ</b> Fitness- &amp; Therapie - Zentrum im Bad Blau GmbH</p>			
deepWORK TRX 19.00 - 20.00h Katharina	Aqua- splash 19.30	Body- Shaping TRX 19.00 - 20.00h Carolin	Aqua- jogging 19.30h	Heißes Eisen 19.00 - 20.00h Gina	Aqua- jogging 19.30h	Hot Iron TRX 19.00 - 20.00h Jürgen	Aqua- jogging 19.30h	Functional- Body Workout 18.00 - 19.00h Katharina					
Spinning 20.00 - 21.00h Katharina	Aqua- cycling 20.00h		Aqua- cycling 20.00h	Yoga 20.00 - 21.30h Carola	Aqua- cycling 20.00h	Fitness Boxen 20.00 - 21.00h Toni	Aqua- cycling 20.00h	Spinning 19.00- 20.30h Jürgen	Aqua- cycling 20.00h				

Fitness & Therapiezentrum im Bad Blau GmbH  
 Boschstr. 14 . 89134 Blaustein  
 phone 07304 . 430750  
 www.olympia-uhl.de


follow us
























Olympia.Fitness.Group/








olympiafitnessgroupblaustein



Olympia Fitness GmbH

<p>Heißes Eisen:  </p>	<p>Langhanteltraining in der Gruppe mit Musik und Trainer. Nach dieser Stunde kann man sich sicher sein, alles trainiert zu haben.</p>	<p>Nordic Walking:  </p>	<p>Die Alternative für jene die sich gern im Freien bewegen. Training mit Stöcken.</p>
<p>Heißes Eisen/ M-Power:  </p>	<p>Mehr Gewicht und mehr Muskelaufbau gegenüber Heißes Eisen.</p>	<p>BBP:  </p>	<p>Der Klassiker im Kursraum. Kräftigt und strafft Bauch, Beine, Po.</p>
<p>Jumping:  </p>	<p>Hochintensives, aber trotzdem gelenkschonendes Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper, das deine Koordination und deinen Gleichgewichtssinn schult.</p>	<p>WSG:  </p>	<p>Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Durch Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräftigung des Rumpfes soll zur Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen im Vergleich des Halteapparates und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beigetragen werden.</p>
<p>Step Fire &amp; Brain:  </p>	<p>Bildet die Basis für alle Step Programme. Erlernen der Grundschriffe und den Anweisungen der Instrukturen folgen zu können. Sowie kräftigende Übungen.</p>		
<p>Step Middle Class:  </p>	<p>Impactbewegungen, Lunges, Squats, Sprünge steigern die Intensität einfach explosiv und herausfordernd zugleich. Geradlinige Choreographie mit Power. Die Mittelstufe beim Step. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und aktive Entspannung.</p>	<p>Poweryoga  </p>	<p>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 Widerstandskraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität.</p>
<p>Step High Class:  </p>	<p>Kreative Choreographien, Step für Könner. Jazz, Funk, Latin House hier ist alles dabei was Spaß macht. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und aktive Entspannung.</p>	<p>Zumba:  </p>	<p>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.</p>
<p>Body Shaping:  </p>	<p>Ganzheitliche Gymnastik mit und ohne Zusatzgeräte. Ausgiebige Entspannungsphasen runden die eher ruhige Stunde ab.</p>	<p>Sensitive Training:  </p>	<p>Sanftes Trainingskonzept für Einsteiger, Stressgeplagte jeden Alters auch für die ältere Generation. Verlernte oder falsche Bewegungsabläufe werden physiologisch angebahnt und bewusst gedanklich wahrgenommen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementen aus dem Thai Chi und Chi Gong</li> <li>2. Physiotherapeutische Übungen</li> <li>3. Koordinative Schulung, Mobilisation und Stabilisation</li> <li>4. Tiefenentspannungstechniken</li> </ol>
<p>Pilates:  </p>	<p>Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist- ein systematisches Körpertaining. Tiefenmuskulatur wird gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.</p>	<p>Yogilates:  </p>	<p>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.</p>
<p>bodyART:  </p>	<p>bodyART 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.</p>	<p>deepWORK™:  </p>	<p>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.</p>
<p>Yoga:  </p>	<p>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.</p>	<p>Aqua:  </p>	<p>Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur extrem gekräftigt und die Haut gestrafft. Sehr gelenkschonend.</p>
<p>TRX:  </p>	<p>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.</p>		
<p>Spinning:  </p>	<p>Mit Trainer und Musik Rennrad fahren auf speziellen Standrädern in der Gruppe. Sämtliche Pulszonen werden trainiert.</p>		

 Kraft
  Ausdauer
  Beweglichkeit  
 Koordination
  Entspannung

