






























FTZ Kursprogramm ab 01/07/20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
WSG 9.30 - 10.30h Lea	WSG 9.00 - 10.00h Lea	Pilates 9.00 - 10.00h Elke	sunriseYoga 7.00 - 8.00h Toni	WSG 9.30 - 10.30h Gina	RoutineDanceWork 15.30 - 16.45h siehe Aushang	Heißes Eisen 10.15 - 11.15h Jürgen
	jumping im Olympia back again soon	Yoga 10.00 - 11.00h Carola	WSG 9.00 - 10.00h Gina			WSG 11.15 - 12.15h Gina
Spinning back again soon Uli	WSG 16.45 - 17.30h Lea	WSG 17.00 - 18.00h Lea	WSG 16.15 - 17.45h Gina	WSG 15.45 - 16.30h Lea	<p>Follow us</p>  Olympia Fitness GmbH  olympiafitnessgroupblaustein  Olympia.Fitness.Group/	
WSG 16.15 - 17.00h Lea	TRX 17.30 - 18.30h back again soon		WSG 17.00 - 17.45h Gina			
WSG 17.00 - 18.00h Gina	Pilates 18.30 - 19.30h Gina	Step Workout 18.00 - 19.00h Georg	Faszien Yoga 18.00 - 19.00h Elke	FunctionalTraining 17.30 - 18.30h		
Heißes Eisen 18.15 - 19.15h Sabine	deepWORK 19.30 - 20.30h Toni	Yoga 19.00 - 20.00h Carola	Hot Iron 19.00 - 20.00h Birgit	DeepWORK 18.30 - 19.30h Toni		
FunctionalTraining 19.15 - 20.15h Marco			Fitness Boxen 20.00 - 21.00h Diana	Spinning 19.30 - 21.00h back again soon Jürgen		

ANMELDEPFLICHT & EIGENE MATTE MITBRINGEN

Heißes Eisen: 	Langhanteltraining in der Gruppe mit Musik und Trainer. Nach dieser Stunde kann man sich sicher sein, alles trainiert zu haben.	Nordic Walking: 	Die Alternative für jene die sich gern im Freien bewegen. Training mit Stöcken.
Heißes Eisen/ M-Power: 	Mehr Gewicht und mehr Muskelaufbau gegenüber Heißes Eisen.	BBP: 	Der Klassiker im Kursraum. Kräftigt und strafft Bauch, Beine, Po.
Jumping: 	Hochintensives, aber trotzdem gelenkschonendes Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper, das deine Koordination und deinen Gleichgewichtssinn schult.	WSG: 	Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining 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.
Step Fire & Brain: 	Bildet die Basis für alle Step Programme. Erlernen der Grundschriffe und den Anweisungen der Instrukturen folgen zu können. Sowie kräftigende Übungen.		
Step Middle Class: 	Impactbewegungen, Lungen, Squats, Sprünge steigern die Intensität einfach explosiv und herausfordernd zugleich. Geradlinige Choreographie mit Power. Die Mittelstufe beim Step. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und aktive Entspannung.	Power yoga 	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.
Step High Class: 	Kreative Choreographien, Step für Könner. Jazz, Funk, Latin House hier ist alles dabei was Spaß macht. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und aktive Entspannung.	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.
Body Shaping: 	Ganzheitliche Gymnastik mit und ohne Zusatzgeräte. Ausgiebige Entspannungsphasen runden die eher ruhige Stunde ab.	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.
Pilates: 	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.	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.
bodyART: 	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.	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.
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.	Aqua: 	Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur extrem gekräftigt und die Haut gestrafft. Sehr gelenkschonend.
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.		

 Kraft
  Ausdauer
  Beweglichkeit
 Koordination
  Entspannung

