

Kursbeschreibung

BBP = Bauch-Beine-Po (E/M/F) 60 Min.

Effektive und gezielte Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Körpersilhouette und Straffung der Problemzonen, kombiniert mit einem ausgiebigen Stretch-u. Relaxteil zur Erhaltung der Beweglichkeit und Entspannung.

Funktionsgymnastik (60+) 45 Min.

Kräftigung der Muskulatur & Verbesserung der Beweglichkeit. Training zur Kräftigung des Rückens, Vorbeugung von Osteoporose, altersbedingter Haltungsverfall, Verbesserung der Durchblutung.

Rückenfit (E/M/F) 60 Min.

Ein Kurs zur Vorbeugung und Bewältigung von Rückenproblemen mit speziellen Kräftigungs-Koordinations- und Dehnübungen. Durch den Einsatz der vielseitigen Geräte, vom Ball bis zum Tube, bringt es Abwechslung in das Training und die Muskulatur wird unterschiedlich gefordert.

Rücken-und Nackenfit (E/M/F) 60 Min.

Nach der Trainingsmethode von Dr. Richard Smisek, Facharzt für manuelle und innere Medizin zur

- Stabilisierung & Mobilisierung der Wirbelsäule
- Entlastung der Gelenke
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Integration des SM-Systems im Alltag

Gerätezirkel (E/M/F) 40 Min.

Nach 15 Minuten Warm-Up wird an unseren Geräten 1 - 1,5 Minuten trainiert. Am Ende gibt es ein gemeinsames Stretching.

Progressive Muskelentspannung, nach J acobsen 45 Min.

anspannen - entspannen - genießen
So lautet das einfache Rezept der Muskelentspannung nach J acobsen. Dauerhaft Stress abbauen; allerlei körperliche Beschwerden lindern; muskuläre Verspannungen lösen, ohne große Hilfsmittel. PMR schenkt ihrem Körper die wohlverdiente Entspannung und auf geistiger Ebene Ruhe und Gelassenheit.

Junge Mutti Kurs (E/M/F) 60 Min.

Gezielte Kräftigungsübungen folgen auf einen ausgiebigen Cardioteil. Dieser Ausdaueranteil wird mit dem Step oder auch als Intervall-Training durchgeführt und bringt die Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen. Hoher Kalorienverbrauch ist garantiert.

Muskelaufbautraining (E/M) 45 Min.

Vitales Muskelaufbautraining hilft verschiedene Muskeln des Körpers gezielt zu kräftigen und zu stärken. Vor allem die Rücken- und Bauchmuskeln (Rumpfmuskulatur) sind für eine natürliche, gesunde Körperhaltung wichtig.

Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel wie Flexibar, Tubes, Bälle etc. bieten wir euch ein abwechslungsreiches und gesundes Training.

Zumba Gold (E/M/F) 60 Min.

Das Zumba Gold® - Programm ist ein hervorragendes Bewegungs- und Fitnessprogramm das für jeden geeignet ist, speziell auch für BestAge (Senioren). Zumba bietet ein ganzheitliches Training zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Die Bewegungen von Zumba Gold® lockern und stärken die Muskulatur zugleich. Zumba Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden! Halten sie ihren Körper in Bewegung mit Zumba-Tanz und sie fühlen sich fit, jung und schön!

Stretch + Relax (E/M/F) 45 Min.

Stretching von to stretch heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend statisch gedehnt. Statisch bedeutet, dass die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird. Was bringt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Gelenke werden beweglich gehalten
- Stretching dient der Verletzungsvorbeugung
- fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

Faszien-Pilates - für ein starkes Bindegewebe 60 Min.

Faszien-Fitness ist zur Zeit angesagt - jetzt gibt's das Training für unser Bindegewebe auch auf der Pilates-Matte. Die komplexen **und innovativen** Übungen dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern, die unseren Körper netzförmig durchziehen, für Spannkraft sorgen und vor Schmerzen schützen.

Das bringt's: Ein- bis zweimal pro Woche zusätzlich zum normalen Krattraining absolviert, soll Faszien-Pilates Verspannungen und Verklebungen lösen, Rückenschmerzen bekämpfen und ein schwaches Bindegewebe stärken, für mehr Flexibilität und ein besseres Körpergefühl sorgen, die Figur straffen und letztendlich den Körper jung halten.

Vinaya-Yoga 60 Min.

Vinaya-Yoga besteht aus einer harmonischen und ausgewogenen Mischung aus Yoga-, Balance- und Stretchübungen. Entdecke deinen Körper neu und erlebe die positiven Effekte des Trainings auf deine Kraft & Beweglichkeit. Das perfekte Training für Körper, Geist und Seele.

Hatha-Yoga 60 Min.

Yoga ist eine bewährte, jahrtausendalte Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Hatha-Yoga ist nachweislich eine der erfolgreichsten Stressbewältigungs-Strategien überhaupt. Regelmäßige Yogaübungen helfen der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegen zu treten. Hatha Yoga beinhaltet: Körperübungen (Asanas), Atemtechnik (Pranayama). Muskuläre Tiefenentspannung rundet jedes Training ab. Ihr fühlt euch danach kraftvoll, ausgeglichen und vital.



Das Fitness- und Gesundheitsstudio

Fitness-Kursplan

Effektiv Fitness- und Gesundheitsstudio
Erika Gärtner-Buttmi / Sabine Bauer GbR

Auf der Aue 9

69488 Birkenau

Tel. 06201-390 99 36










Fax 06201-390 99 37

info@effektiv-fitness.de

www.effektiv-fitness.de



Fitnesskursplan: Stand 16.08.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 Uhr – 10:00 Uhr Bauch – Beine – Po E / M / F 	09:00 Uhr – 09:45 Uhr Gerätezirkel E / M / F 		09:00 Uhr – 10:00 Uhr Easy-Pilates E / M / F 	09:00 Uhr – 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po E / M / F 	
10:15 Uhr – 11:00 Uhr Stretch + Relax E / M / F	10:00 Uhr – 11:00 Uhr Rückenfit E / M / F	10:15 Uhr – 11:00 Uhr Funktionsgymnastik E / M / F	10:15 Uhr – 11:00 Uhr Muskelaufbaugymnastik E / M / F		10:30 Uhr – 12:00 Uhr Nordic-Walking
11:15 Uhr – 12:00 Uhr Progressive Muskelentspannung		11:15 Uhr – 12:15 Uhr Rücken – Nackenfit E / M / F			
				16:00 Uhr – 16:40 Uhr Cardiozirkel E / M / F 	
17:45 Uhr – 18:45 Uhr Rücken – Nackenfit E / M / F	17:30 Uhr – 18:15 Uhr Rückenfit E / M / F		17:30 Uhr – 18:15 Uhr Rückenfit E / M / F		
19:00 Uhr – 20:00 Uhr Bauch – Beine – Po E / M / F 	18:30 Uhr – 19:30 Uhr Langhanteltraining E / M / F 	18:45 Uhr – 19:45 Uhr Faszien-Pilates E / M / F 	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Hatha-Yoga E / M / F		
	18:30 Uhr – 19:15 Uhr Cardiozirkel E / M / F 				
	19:30 Uhr – 20:30 Uhr Rücken-Yoga				



Saunazeiten

Montag / Mittwoch: 09:00 – 21:00 Uhr durchgehend
 Dienstag / Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr und 17:00 – 21:00 Uhr
 Freitag: 09:00 – 17:30 Uhr durchgehend
 Samstag: 14:30 – 16:30 Uhr

Öffnungszeiten

Montag / Mittwoch: 08:30 - 21:30 Uhr durchgehend
 Dienstag / Donnerstag: 08:30 - 12:30 Uhr und 16:30 - 21:30 Uhr
 Freitag: 08:30 - 18:00 Uhr durchgehend
 Samstag: 14:00 – 17:00 Uhr