

# Sommer 2011 Kursplan



## MONTAG      DIENSTAG      MITTWOCH      DONNERSTAG      FREITAG      SAMSTAG

<b>9.30</b> Chinesische - 9.55 Gymnastik	<b>9.30</b> Sensitive - 9.55 Fitness	<b>9.30</b> Rückenschule - 10.25	<b>9.30</b> Shape your body - 10.25	<b>9.30</b> Pilates - 10.25	
<b>10.00</b> BMW - 10.25 (Bauch muss weg)	<b>10.00</b> Indoor Cycling - 10.55	<b>10.30</b> Entspannen & - 10.55 Wohlfühlen	<b>10.30</b> Wake up Step - 11.25	<b>10.30</b> Indoor Cycling - 11.25	
<b>10.30</b> Beine & Po/Step* - 10.55					
<b>11.00</b> Yoga für die - 11.25 Lebensmittel					



<b>14.00</b> Rücken & Bauch - 14.55	<b>17.30</b> Beine & Po - 17.55	<b>14.00</b> Fit Mix - 14.55	<b>17.30</b> Yoga für die - 18.25 Lebensmittel	<b>17.30</b> Beine & Po - 17.55	<b>16.00</b> Muscle Power - 16.55
<b>17.00</b> Total Body - 17.55 Trainer	<b>18.00</b> BMW - 18.25 (Bauch muss weg)	<b>15.00</b> Easy Cycling - 15.25	<b>18.30</b> Step Aerobic - 19.25	<b>18.00</b> BMW - 18.25 (Bauch muss weg)	<b>17.00</b> Indoor Cycling - 17.55
<b>18.00</b> Let's Dance - 18.55	<b>18.30</b> Gesunder Rücken - 18.55	<b>17.30</b> Fit Mix - 18.25	<b>19.30</b> Shape your body - 20.25	<b>18.30</b> European TaeBo - 19.25	
<b>19.00</b> European TaeBo - 19.55 (Einsteiger)	<b>19.00</b> Muscle Power - 19.55	<b>18.30</b> Pilates - 19.25	<b>20.30</b> Indoor Cycling - 21.25	<b>19.30</b> ETB- - 19.55 Krafttraining	
<b>20.00</b> Qi Gong - 20.55	<b>20.00</b> Indoor Cycling* - 20.55	<b>19.30</b> Intensive Yoga - 20.25			

\* Jeden 1. im Monat: Step

\* Jeden 1. Dienstag im Monat:  
Indoor Cycling Spezial  
von 20:00 bis 21:25 Uhr

= Figurstraffung/Muskelkräftigung

= Ausdauer/Tanz

= Mentale Fitness/Entspannung

## KURS-ERKLÄRUNGEN

Wir haben ein umfassendes Programm für Fettverbrennung, Herz-Kreislauf, Figurstraffung und mentale Fitness für Dich ausgearbeitet. Bitte sei pünktlich und verlasse den Kurs nicht vor Kursende. Kurse finden bei uns ab 3 Teilnehmern statt. Aus Hygienegründen bringe bitte ein **Handtuch** mit. Für den Flüssigkeitsverlust erhältst Du verschiedene Mineralgetränke an unserer Fitness-Bar. Nach dem Kurs empfehlen wir einen hochwertigen Eiweißshake. Die Teilnahme an den Kursen ist über eine Mitgliedschaft oder über Kurskarten möglich. Gerne beraten wir Dich.

**Viel Spaß wünscht Dir Dein FitnessArena-Team.**

### FIGURSTRAFFUNG/MUSKELKRÄFTIGUNG

#### BMW (Bauch muss weg)

Für alle, die sich einen straffen Bauch wünschen! Intensives und hoch effektives Training der kompletten Bauchpartie, insbesondere der tieferliegenden stabilisierenden Muskulatur.

#### Beine & Po

Wer sich eine straffe und knackige Figur wünscht, kann mit dem richtigen Training viel erreichen. „Ran an die Problemzonen“ heißt das Motto bei unserem Fitness-Programm für Beine und Po.

#### Rücken & Bauch

Schlage zwei Fliegen mit einer Klappe: in diesem Kurs wird die wichtige Halte- und Stütz-muskulatur Deines Körpers gezielt gekräftigt und stabilisiert.

#### Total Body Trainer

Hoch effektives Ganzkörpertraining. Trainiert werden die Top-Übungen für Bauch, Beine, Po, Rücken, Brust und Arme – nichts kommt bei diesem Kurs zu kurz.

#### Fit Mix

Eine perfekte Mischung für jeden. Ein Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Einfach ausprobieren.

#### Sensitive Fitness

Ist eine neuartige Trainingsform für die Beweglichkeit und Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur. Ein weiches Ganzkörperprogramm mit Freude an der wiederkehrenden Beweglichkeit.

#### Pilates

Ein Kurs, der Dir die Grundprinzipien der Pilates-Philosophie näherbringt. Mit großer Konzentration, Präzision und Körpergefühl führt Dich die Kursleiterin nach und nach zu einer kräftigen und straffen Figur.

#### Shape your body

Straffung der Bauch-Beine-Po-Muskulatur und des Oberkörpers, u. a. mit Einsatz von Kleingeräten, wie z. B. Hanteln, Tubes, Theraband usw.

#### Gesunder Rücken

Das Rezept gegen Deutschlands Krankheitsbild Nr. 1. Spüre, wie sich durch einfache Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen Deine Haltung verbessert und wie Du Rückenbeschwerden entgegenwirken bzw. vorbeugen kannst.

#### Rückenschule

Intensives Ganzkörperprogramm mit Schwerpunkt Rückenverhalten im Alltag. Haltungsschulung und Mobilisation der Wirbelsäule und sanfte Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur.

#### European TaeBo

TaeBo ist eine Mischung aus Kampfsportelementen und Aerobic. Auf komplizierte Choreografien wird bewusst verzichtet. Der Trainer führt Dich Schritt für Schritt an Deine individuelle Grenze. Die Bewegungen sind sehr schnell und kraftvoll. Das Training ist schweißtreibend, aber auch sehr effizient.

#### ETB Krafttraining

Hier kommen die effektivsten Kraftübungen aus dem European TaeBo zum Einsatz. Eine kräftige Bauch- und Po-Muskulatur ist praktisch garantiert, aber auch Brust, Rücken, Schultern und Arme kommen dabei nicht zu kurz.

#### Muscle Power

Der perfekte Kurs für Männer und Frauen gleichermaßen, Figurstraffung und Muskelkräftigung mit Kurz- und Langhanteln. Ein Ganzkörpertraining der Extraklasse.

#### Intensive Yoga

Intensive Yoga kann im Vergleich zu anderen Yoga-Formen relativ leicht erlernt werden. Durch den präzisen Bewegungsablauf und einer kontrollierten Atemtechnik führt Intensive Yoga zu verbesserter Kraftausdauer, Erhöhung der Beweglichkeit und stärkt nachhaltig das Immunsystem.

### AUSDAUER/TANZ

#### Let's dance

Bei Let's dance werden Grundschritte und deren Variationen aus verschiedenen Tanzstilen wie Latin-Dance, House, Hip-Hop und Jazz zu einer leichten Tanz-Choreografie kombiniert. Eine perfekte Mischung für jeden, der Spaß an Bewegung und Tanz hat.

#### Step Aerobic

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step mit verschiedenen Schrittkombinationen, die neben Spaß und Freude auch die Leistungsfähigkeit von Herz Kreislauf und die Fettverbrennung fördern.

#### Wake up Step

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step mit verschiedenen Schrittkombinationen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. In den ersten 30 Minuten kann jeder Anfänger teilnehmen und danach selbst entscheiden, ob er den Kurs verlässt oder weitermachen möchte.

#### Indoor Cycling

Heiße Rhythmen, Gruppendynamik und viel Spaß zeichnen Indoor Cycling aus. Für alle Mitglieder geeignet! Ein gelenkschonendes Programm zur Steigerung der Ausdauer, Fettverbrennung und Figurstraffung. Wir empfehlen eine Radlerhose mit Einsatz und eine Pulsuhr zur Trainingssteuerung. Erlaubt sind ausschließlich Fahrradtrinkflaschen. Bitte an der Theke für den jeweiligen Kurs anmelden. (Anmeldung immer erst nach dem Kurs möglich). Bitte rechtzeitig absagen, wenn Du einen Kurs nicht besuchen kannst. Bei unentschuldigtem Fehlen ist man eine Woche für alle Indoor Cycling-Kurse gesperrt.

#### Einführung

Für alle, die Indoor Cycling noch nicht kennen, aber kennen lernen möchten, findet nach Absprache mit dem Trainer eine individuelle Einführung statt. Bitte Termin an der Servicetheke vereinbaren.

#### Easy Cycling

Motivierendes Radfahren mit Musik in der Gruppe für Einsteiger und für alle Altersklassen.

### MENTALE FITNESS/ENTSPANNUNG

#### Chinesische Gymnastik

Weichfließende Ganzkörper-Gymnastik mit einer wohltuenden Wirkung auf Körper und Geist. Die 14 Übungen regen den Energiefluss im Körper an, mobilisieren und dehnen Gelenke und Muskulatur.

#### Entspannen & Wohlfühlen

Durch bewusstes Anspannen und Lockerlassen von Muskelgruppen spürst Du, wie sich Deine Verspannungen nach und nach im Körper lösen. Wirkt sehr beruhigend und ausgleichend. Lerne in diesem Kurs unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen.

#### Yoga für die Lebensmitte

Eine Yogaform, die in der Umstellungsphase der Wechseljahre ganzheitlich regulierend auf das Hormonsystem einwirkt. Die Atemvertiefung wirkt dabei u.a. entsäuernd, entschlackend und verdauungsanregend. Auch Stresszeichen wie Schlafstörungen und Stimmungstiefs können positiv beeinflusst werden.

#### Qi Gong

In den vielfältigen Übungsformen von Qi-Gong werden Körper, Atem und Geist durch fließende Bewegungen miteinander verbunden. Qi-Gong stärkt das Immunsystem, stabilisiert das Nervensystem, regt den Kreislauf an, macht Muskeln und Gelenke geschmeidig und baut Stress ab. Schon nach den ersten Übungen kann man eine wohltuende Wirkung wahrnehmen.

**FitnessArena/KissSalis Therme**

**Tel.: (0971) 826 650**

**www.kissnalis.de**

**Öffnungszeiten:**

FitnessArena: täglich 09.00–22.00 Uhr

KinderParadies: täglich 09.00–19.00 Uhr (gratis)



**KissSalis Therme**  
BAD KISSINGEN