

 **Kinesis-Zirkel** Die neue Geräte Generation kombiniert die Vorteile des funktionellen Trainings mit der Sicherheit konventioneller Kraftgeräte. Trainiert wird Kraft, Balance und Beweglichkeit mit noch mehr Effizienz und Begeisterung. Das Training wird in Kleingruppen als Zirkeltraining mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten.

 **Yoga**, Dynamic Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos.

Faszien-Yoga - Klassische Yoga-Haltungen werden mit einer speziellen Druck- und Sinktechnik, einer impulsgebenden Atmung und spiraler Dehnspannung kombiniert. Zentrales Element dieser Stunde ist das Experimentieren mit dynamischen Dehnimpulsen über ganze Faszienzüge. Dabei wird das Binde- und Muskelgewebe geformt, die Körperstruktur neu geordnet und die Haltung verbessert.

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yogastil, der ohne Muskelanspannung und hauptsächlich im Sitzen und Liegen praktiziert wird.

Les Mills BODYBALANCE®

Durch die Kombination von Yoga, Tai-Chi und Pilates ist BODYBALANCE ein ganzheitlich tiefenwirksames Workout, welches den Körper zu neuer Harmonie und Balance führt. Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung sind die Kernthemen des Kurses.

 **Rückenfit / Rückenfit 50+ / Die neue Rückenschule** sind Kursprogramme zur Kräftigung der Rücken- und Stützmuskulatur, zur Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Stärkung des Muskelkorsetts und Beweglichkeit der Wirbelsäule sind wichtige Inhalte der Kurse. Man lernt mit Rückenschmerzen angemessen umzugehen. Bei Rückenfit 50+ wird der Schwerpunkt auf die Bedürfnisse von Teilnehmern in der zweiten Lebenshälfte gesetzt.

Rückenpower Workout

Rückenpower entsteht aus dem Gleichgewicht von Beweglichkeit, Kraft- und Stabilität des Bewegungssystems, sowie aus ökonomisch sinnvollen Bewegungsabläufen. Beim Rückenpower Workout werden diese Aspekte in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander progressiv trainiert.

Das Rückenpower Workout ist v.a. für „Vielsitzer“ geeignet, da die Übungen auf negative Folgen von dauerhaftem Sitzen ausgleichend wirken. Die Teilnahme empfiehlt sich auch bei schon bestehenden Rückenbeschwerden, als Schmerzprävention und zur Verbesserung der Körperhaltung.



FIVE ist ein aktives ganzheitliches Beweglichkeitstraining mit nachhaltiger Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat. Es wirkt lindernd bei leichten bis starken Rücken- und Gelenkschmerzen. Five ist ideal zur Integration in ganzheitliche Trainings-, Therapie- und Reha-Konzepte. FIVE hat eine nachhaltige entspannende Wirkung auf das gesamte Muskel-, Meridian und Nervensystem und ist der ideale Ausgleich zum Kraft- und Ausdauertraining.

 **Body Workout** - Ein hocheffektives Ganzkörper-Krafttraining unter Zuhilfenahme diverser Kleingeräte. Dient sowohl der Fettverbrennung, als auch der Muskelkräftigung.

 **LESMILLS BODYPUMP®** - Ein Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers mit Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl und geringer Gewichtsbelastung.

 **LESMILLS BODYJAM®, SH'BAM®, Dance-Aerobic und Step** sind tänzerisch inspirierte Cardio-Workouts, bei denen die Choreografie im Vordergrund steht. Für alle die Spaß haben, sich zur Musik zu bewegen.

 **Pilates** ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

 **LESMILLS BODYCOMBAT®** - Ein anspruchsvolles Cardio-Workout, welches seine Wurzeln in Disziplinen, wie Tai-Chi, Karate, Kickboxen und Taekwondo hat.

 **HIIT** Beim HIIT (High Intensity Interval Training) wird der Fokus verstärkt auf kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt. Man verbrennt während eines HIIT Workouts deutlich mehr Kalorien als bei einem normalen Workout und stärkt zusätzlich die Muskulatur — eine bessere Kombination gibt es nicht.



Dorfborngasse 1
61273 Wehrheim
Tel.: 06081 95 82 976

www.fitness-wehrheim.de

Mo – Do 07:00 – 21:30 Uhr
Fr 07:00 – 20:30 Uhr
Sa, So 08:30 – 17:00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00 – 08:55  Body Workout	09:00 – 09:55  LES MILLS BODYPUMP	08:30 – 09:25  Pilates	08:30 – 09:25  Dance-Aerobic	09:30 – 10:25  Neue Rückenschule	09:00 – 10:30  Dynamic Yoga
10:00 – 10:55  Rückenfit	09:00 – 10:15  Faszien-Yoga	10:00 – 10:55  LES MILLS BODYBALANCE	09:30 – 10:25  Fatburner	10:30 – 11:25  Rückenfit 50+	10:30 – 11:25  LES MILLS BODYPUMP	10:45 – 11:40  Body Workout
					11:45 – 12:40  LES MILLS BODYJAM	11:45 – 12:30  LES MILLS SH'BAM
17:30 – 18:25  Body Workout	17:30 – 18:25  Step	17:30 – 18:25  Rückenpower Workout	17:30 – 18:25  Rückenfit	17:30 – 18:25  LES MILLS BODYBALANCE		 Rücken & Gelenke
18:30 – 19:45  Yoga	18:30 – 19:25  Pilates	18:30 – 19:15  LES MILLS SH'BAM	18:30 – 19:25  LES MILLS 45 BODYPUMP	18:45 – 19:40  LES MILLS BODYCOMBAT		 Dehnung, Beweglichkeit, Entspannung
20:00 – 20:55  LES MILLS BODYPUMP	19:30 – 20:25  HIIT	19:30 – 21:00  Yin Yoga	19:40 – 20:35  LES MILLS BODYJAM			 Gesundheitskurse
						 Figur
						 Langhanteltraining
						 Krafttraining
						 Ausdauer, Kondition
						 Tanz/Choreografie
						 Kampfkunst/Martial Arts
						 Gerätetraining
09:00 – 09:45  Kinesis Zirkel	10:00 – 10:45  Kinesis Zirkel	09:00 – 09:45  Kinesis Zirkel 19:00 – 19:45	19:00 – 19:45  Kinesis Zirkel	09:00 – 09:45  Kinesis Zirkel	11:30 – 12:15  Kinesis Zirkel	

Kinesis Kurse finden auf der Trainingsfläche statt.