KURSPLAN

Sommer 2024

#35 JAHRE bodyfit
HEIDENHEIMS ERSTES FITNESS- & GESUNDHEITSSTUDIO

bodyfit HEIDENHEIM
GESUNDHEIT & FITNESS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 (55 min.) RückenFit			**09:00** (55 min.) Vitalzirkel Kraft	**09:00** (55 min.) Yoga		*jeder 1. Sonntag* **NEU!** **10:15** (55 min.) Langhantelworkout
09:15 (55 min.) Vitalzirkel Kraft		**09:30** (55 min.) BodyFit	**10:00** (55 min.) ♥ Indoor-Cycling	**10:15** (55 min.) Pilates		*jeder 2. Sonntag* ☀ **10:15** (55 min.) Yoga
						jeder 3. Sonntag ☀ **10:15** (55 min.) fle.xx & mehr
						jeder 4. Sonntag ☀ **10:15** (55 min.) RückenFit
				15:15 (55 min.) KIDZ Dance I		
		Aqua-Kurs (Herbrechtingen) **16:15 - 17:00** Aqua-Gym		**16:15** (55 min.) KIDZ Dance II		
17:00 (55 min.) ☀ Pilates	**17:00** (55 min.) ☀ BodyFit	**17:00** (55 min.) ☀ Yoga	**17:00** (55 min.) ☀ RückenFit	**17:15** (55 min.) Just Dance		
18:00 (55 min.) Box-Aerobic	**18:00** (55 min.) ☀ RückenFit	**18:00** (55 min.) Pilates	**18:00** (55 min.) BodyFit	**18:00** (55 min.) ☀ Body&Mind		
Aqua-Kurs (Steinheim) **18:00 - 18:45** Aqua-Gym		**18:30** (55 min.) ☀ Cross-Training	**18:00** (75 min.) Vitalzirkel Kraft			
19:00 (55 min.) ☀ HIIT	**19:00** (30 min.) Sling-Training	**19:00** (55 min.) Langhantelworkout	**19:00** (55 min.) ♥ Indoor-Cycling	**19:00** (55 min.) RückenFit		
19:00 (55 min.) Fitness Dance	**19:30** (55 min.) **NEU!** STRONG NATION		**Aqua-Kurse** (Mergelstetten) **18:15 - 19:00** Aqua-Gym **19:00 - 19:45** Aqua-Gym/Power			
20:15 (60 min.) Yoga Ausklang			**20:00** (55 min.) **NEU!** Fitness Dance			

fle.xx
Das RÜCKGRAT-Konzept!

Schmerzfrei durch Beweglichkeit

Einweisung im Wechsel Dienstag Abend um 19 Uhr und Mittwoch Vormittag um 10 Uhr, wir freuen uns auf Dich!

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr.	08:30 - 22:00
Sa. u. So.	10:00 - 18:00

SAUNAZEITEN

	Gemischt	Damensauna
Mo. / Mi. / Fr.	10:00 - 21:30	17:00 - 21.00
Di. / Do.	16:00 - 21:30	17:00 - 21:00
Sa.	14:00 - 17:30	*geschlossen*
So.	10:00 - 17:30	10:00 - 13:00

KURSHINWEISE

- Für die Teilnahme an Gruppenkursen bitten wir um eine vorherige Online-Reservierung über unseren Mitglieder-Login.
- Die Kurse mit dem ☀-Symbol, können bei gutem Wetter outdoor stattfinden.
- Im Hochsommer-Monat August kann es zu einem reduzierten Kursangebot kommen.
- Der Kursplan ist gültig bis 01.10.2024.

www.bodyfit-hdh.de

KURSBESCHREIBUNG

SOMMER 2024

#35 JAHRE bodyfit
HEIDENHEIMS ERSTES FITNESS- & GESUNDHEITSSTUDIO

bodyfit HEIDENHEIM
GESUNDHEIT & FITNESS

Boxaerobic

Ausdauer und Koordination

Auf powervolle und motivierende Musik, kommen wir durch einfache Aerobic Basics, kombiniert mit Schlägen und Kicks aus dem Boxen zum Schwitzen. Kräftigungsintervalle runden die Stunde ab.

fle.xx & mehr

Das fle.xx Rückgrat-Konzept ist ein Kursprogramm mit systematischen Übungen zur Behebung von tiefsitzenden Fehlhaltungen. Der Mensch ist nur so jung, wie seine Wirbelsäule flexibel ist. Die verschiedenen Übungen unterstützen und erhalten Deine Beweglichkeit. Durch neue, oftmals ungewohnte Bewegungen befindet sich Dein Körper immer in einer optimalen und sicheren Position. Die Übungen sind einfach und effektiv und für jeden leicht zu erlernen.

BodyFit (Prävention §20)

BodyFIT ist ein Ganzkörpertraining und auch für DICH passend! Bauch, Rücken, Po, Arme und Beine – einfach Dein ganzer Body – wird trainiert. Dein Herzkreislaufsystem, Deine Fettverbrennung sowie Deine Muskeln werden allesamt abwechslungsreich bewegt. Auf geht´s ins BodyFit!!

Sling-Training

Grundlage ist ein unelastisches Gurt- und Seilsystem – der Aerosling – das im Liegen oder auch im Stehen verwendet werden kann. Trainiere mit Deinem eigenen Körpergewicht, Muskelaufbau, Flexibilität, Gleichgewicht und die Stabilität Deines Körpers unter Einbezug der Schwerkraftphysik. Ein dreidimensionales Ganzkörper-Workout für jedes Fitness-Level!

Indoor-Cycling & IC-BASIC

Auf Indoorcyclingbikes findet ein intensives Konditions- und Verbrennungstraining statt; zu motivierender und abwechslungsreicher Musik werden u.a. Berge erklommen und Tempofahrten geradelt. Von Dauermethodik über intensive Intervalle ist alles dabei.

Dies findet unter Beachtung der wichtigen Basics, wie Haltung und Technik statt. Wer Grundlagenausdauer. Der Kurs wird mit Pulsempfehlungen ♥ für die unterschiedlichen Trainingszonen gecoacht.

Indoorcycling ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

RückenFit (Prävention §20)

Gezieltes Training für den Rücken sowie für die unterstützende Muskulatur. Damit wird Dein Rücken belastbarer für Deinen Alltag. Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik und Koordination werden ebenso eingebaut wie das Training der tiefer liegenden Muskeln. Stärke Deinen Rücken!

HIIT

HIIT steht für hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich kurze, anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab, z.B. „Tabata“ mit 20s zu 10s. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und die Fitness steigernder Effekt erzielt werden.

KIDZ Dance I + II / Just Dance

Hip Hop Tanzkurse, spielerisch & sportlich für Kinder
Hip Hop für Teenager und junge Erwachsene

Vitalzirkel Kraft (Prävention §20)

Im motivierenden Zirkeltrainingsablauf wird an variierenden Stationen trainiert. Praxisnahe Alltagsbewegungen werden gezielt mit ansprechenden Übungen an ausgewählten, rückenfreundlichen Trainingsgeräten kombiniert. Lockerungs-, Dehnungs-, Koordinations- und Haltungsübungen komplettieren den Kurs.

Yoga

Wir suchen Entspannung, Regeneration und Verbindung zur Umwelt, Wege, wie wir uns körperlich und seelisch aufbauen können. Yoga kann das schöpferische Potenzial wecken und fördern, das in jedem von uns lebt und zur Entfaltung kommen möchte.

Der Unterricht beinhaltet hauptsächlich Körperübungen, aber auch Konzentrations- und Entspannungsübungen. Wir kräftigen und dehnen die Muskulatur und bauen dabei Beweglichkeit auf. Wir entwickeln eine gesunde Körperwahrnehmung, und der Atem wird frei gelassen. Der freie Atem wiederum führt dazu, dass sich Blockaden sowohl körperlicher als auch seelischer Art lösen können und wir freier werden im Denken, Fühlen und Handeln. Durch das Trainieren des Bewußtseins finden wir innere Ruhe, Ordnung und Übersicht, lernen, uns zu konzentrieren und dies auf den Alltag zu übertragen.

Body&Mind...

... ist eine sorgfältig strukturierte Abfolge aus Dehn- und Kräftigungsübungen zu fließender Musik. Von Yoga inspiriert und mit Pilates sowie Tai Chi Elementen angereichert. Die Beweglichkeit und Flexibilität wird gesteigert, Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur wird gekräftigt und durch die Aktivierung des Parasympathikus wird das vegetative Nervensystem reguliert, was zusätzlich die Resilienz festigt.

Für jeden geeignet, der ein ganzheitliches Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele sucht.

Pilates

Trainiere Dein Powerhouse. Pilates ist die einzigartige Möglichkeit zur gleichzeitigen Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Diese wirkungsvolle Trainingsmethode stärk Körper und Geist.

Durch langsame Bewegungsabläufe werden tiefliegende Muskeln trainiert, die Koordination, Flexibilität, Muskeltonus, Straffheit, Atmung und Körperhaltung werden verbessert. Diese Stabilitätsübungen sind auch eine gute Ergänzung zum Ausdauersport und beugen Verletzungen vor.

Aqua-Gym

Funktionelles, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser, das Spaß macht, den Stoffwechsel puscht und gut tut. Geeignet für alle, Einsteiger, nach Verletzungen, im Reha-Sport und Schwangere.

Aqua-Power

Schon mal im Wasser geschwitzt? Bei fetziger Musik werden hier viele Trainingsvarianten intensiv und effektiv und doch gelenkschonend durchgeführt. Ein Ganzkörpertraining der besonderen Art – geeignet für fitte Einsteiger, Schwangere, Fortgeschrittene und bedingt im Reha-Sport.

Crosstraining

Eine ständig variierende Ganzkörper-Trainingsmethode, die auf funktionellen Bewegungen aufbaut. Eine unglaubliche Vielfalt von Übungen aus olympischem Gewichtheben, Turnen, klassischer Fitness und Mouvement, garantieren eine hohe Motivation, Spaß und Erfolg. Indoor wird hierbei der Fokus auf Technik mit der Langhantel und Mobilisation als Grundstein gelegt.

Fitness Dance

Fitness Dance ist ein Tanz-Fitness-Programm, bei dem Sie nicht merken, wie hart Sie arbeiten! Es basiert auf den Tanzschritten aus Lateinamerika (Salsa, Meerenge, Cumbia, Reggaeton...). Der Einstieg ist einfach und jederzeit möglich, die Choreographien sind leicht nachzumachen. Sie müssen nicht einmal tanzen können! Fitness Dance ist effektiv, trainiert den ganzen Körper und ist doch kein langweiliges Workout. Vergessen Sie den anstrengenden Alltag und tanken Sie neue Energie und Lebensfreude.

Strong Nation®

ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining kombiniert. Trainiert wird zu speziell entwickelter Musik, die jede einzelne Bewegung befeuert.
Zähle keine Wiederholungen, sondern trainiere zum Beat!

So trainierst du noch intensiver, stellst dich deiner persönlichen Herausforderung und wächst Woche für Woche über dich hinaus.
Ideal zum Auspowern und Kräftigen des ganzen Körpers!

Schmelzofenvorstadt 29
89520 Heidenheim

07321 - 27 72 019

info@bodyfit-hdh.de
www.bodyfit-hdh.de

facebook.com/
BodyfitHeidenheim

instagram.com/
bodyfit_heidenheim

linkedin.com/company/
bodyfit-heidenheim