

KURSPLAN

SOMMER 2022



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	SONNTAG
09:15 (55 min.) Vitalzirkel Kraft				09:00 (55 min.) Yoga		jeder 1. Sonntag 10:15 (55 min.) ☀️ BodyFit	jeder 2. + 4. Sonntag 10:15 (55 min.) Yoga
09:30 (55 min.) RückenFit		09:30 (55 min.) BodyFit		10:00 (55 min.) fle.xx & Dehnung		jeder 3. Sonntag 10:15 (55 min.) fle.xx & Dehnung	11:30 (55 min.) Yoga Power

fle.xx
Das RÜCKGRAT-Konzept!

Schmerzfrei durch Beweglichkeit

Einweisung jeden 2. Mittwoch/Monat um 18 Uhr, wir freuen uns auf Dich!

17:00 (55 min.) Pilates	17:00 (55 min.) ☀️ BodyFit	17:00 (55 min.) Yoga	17:00 (55 min.) ☀️ RückenFit	16:00 (55 min.) KIDZ Dance II
18:00 (55 min.) Box-Aerobic	18:00 (55 min.) RückenFit	18:00 (55 min.) ☀️ Pilates	18:00 (55 min.) Indoor-Cycling BASIC	17:00 (55 min.) Just Dance
			18:00 (90 min.) BodyFit Fitnesszirkel	18:00 (55 min.) BodyFit
19:00 (55 min.) HIIT	19:00 (30 min.) ☀️ Sling-Training	19:00 (55 min.) BodyFit		19:00 (55 min.) RückenFit
20:00 (75 min.) Yoga Ausklang	19:30 (55 min.) fle.xx & Dehnung			



KURSBESCHREIBUNG

SOMMER 2022



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.

flexx & Dehnung

Das flexx 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

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 erklimmen und Tempofahrten geradelt. Von Dauermethodik über intensive Intervalle ist alles dabei. Für Einsteiger empfehlen wir unser Indoorcycling-BASIC; hier geht es um die Basics, wie Haltung und Technik sowie den Aufbau der Grundlagenausdauer. Das IC-BASIC wird immer pulsgesteuert gefahren.

RückenFit

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

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.

Yoga- Ausklang

Spezielle Yoga- und Atemsequenzen ermöglichen hier durch eine regelmäßige ganzheitliche Praxis wieder zu mehr Dehnung, Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag. Egal ob nach einem anstrengenden Tag oder nach einem anspruchsvollen Workout, abgerundet mit einer Schlussentspannung lässt Du den Tag harmonisch ausklingen.

Pilates

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

Bodyfit Kursmix

Der Sonntag startet bewegend!

Jeden 1. Sonntag findet BodyFit und jeden 3. Sonntag flexx & Dehnung statt, jeden 2. und 4. Sonntag steht Yoga auf dem Programm. So ist auch für Dich etwas dabei!



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