KURS-

BESCHREIBUNG

fle.xx Das RÜCKGRAT-Konzept!

Schmerzfrei durch Beweglichkeit

fle.xx – Das Rückgrat-Konzept!

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

BodyFit ist ein Ganzkörpertraining und auch für DICH passend! Bauch, Rücken, 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! Sling-Training-INTRO ist zum Einstieg optimal geeignet. Du lernst die Basics wie Grundspannung der Rumpfmuskulatur und Umgang mit dem Aerosling. INFO: Freitags findet der Kurs nur bei entsprechender Witterung statt!

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. Für Einsteiger empfehlen wir unser Indoorcycling-INTRO; hier geht es um die Basics, wie Haltung und Technik, sowie den Aufbau der Grundlagenausdauer. Das IC-INTRO wird immer pulsgesteuert gefahren.

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.

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.

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!

KIDZ Dance I + II / Just Dance

Hip Hop Tanzkurse, spielerisch & sportlich für Kinder

Hip Hop für Teenager und junge Erwachsene

Gesunder Rückenzirkel

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

Langhantel Workout

Optimale Trainingseffekte, maximale Technik und Spaß bietet Dir das effektive Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und gut erlernbaren, motivierenden Bewegungsabläufen.

Mit antreibenden Beatz trainieren wir Kraftausdauer, Steigerung und Muskelwachstum – in Sätzen und Zeitintervallen.

Bodyfit Kursmix

Der Sonntag startet bewegend!
Jeden Sonntag ein anderer Kurs (im Wechsel BodyFit, fle.xx & Dehnung, Rückenfit, BodyFit, Yoga) so ist auch für Dich etwas dabei! Du findest die Kurse in Deinem Login, indem Du auf den jeweiligen Kurs klickst.

Pilates

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

www.bodyfit-hdh.de

KURSPLAN

WINTER 2021 / 2022

bodyfit HEIDENHEIM
GESUNDHEIT & FITNESS
SINCE 1989

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 Gesunder Rückenzirkel				**09:00 - 10:00** Yoga		**10:15 - 11:15** KursMix (Team)
09:30 - 10:30 Rückenfit						**11:15 - 12:15** Indoor-Cycling (jeden 1. u. 3. So. im Monat)
		10:00 (55 min.) BodyFIT		**10:00** (55 min.) fle.xx & Dehnung		
				15:00 - 16:00 KIDZ Dance I		
				16:00 - 17:00 KIDZ Dance II		
17:00 (55 min.) Pilates	**17:00** (55 min.) BodyFIT	**17:00** (55 min.) Yoga		**17:00 - 18:00** Just Dance		
18:00 (55 min.) HIIT	**18:00** (55 min.) Rückenfit	**18:00** (55 min.) Pilates	**18:00** (55 min.) Indoor-Cycling BASIC	**18:00- 19:00** BodyFIT		
			18:00 (90 min.) BodyFIT Fitnesszirkel			
19:00 (55 min.) Langhantel-Training	**19:15** (30 min.) Sling	**19:00** (55 min.) BodyFIT		**19:00- 20:00** Rückenfit		

fle.xx
Das RÜCKGRAT-Konzept!

Schmerzfrei durch Beweglichkeit

Einweisung jeden 2. Mittwoch/ Monat um 18 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	10:00 - 12:30 17:00 - 21.30
Di. / Do.	14:00 - 21:30	17:00 - 21:30
Sa.	14:00 - 17:30	*geschlossen*
So.	10:00 - 17:30	10:00 - 13:00

bodyfit Squash & Fitness Center
Schmelzofenvorstadt 29, 89520 Heidenheim
Telefon 07321/2772019, info@bodyfit-hdh.de

www.bodyfit-hdh.de

Gültig ab Montag, 04. Oktober 2021