

# KURSPLAN

WINTER 2022/2023



| MONTAG                               | DIENSTAG | MITTWOCH                   | DONNERSTAG                           | FREITAG                 | SAMSTAG        | SONNTAG  | SONNTAG   |
|--------------------------------------|----------|----------------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------|--|---|
| 09:00 (55 min.)<br>RückenFit         |          |                            |                                      | 09:00 (55 min.)<br>Yoga | <b>SAMSTAG</b> | <i>jeder 1. Sonntag</i><br>10:15 (55 min.)<br>BodyFit          | <i>jeder 2. Sonntag</i><br>10:15 (55 min.)<br>Yoga      |
| 09:15 (55 min.)<br>Vitalzirkel Kraft |          | 09:30 (55 min.)<br>BodyFit | 09:15 (55 min.)<br>Vitalzirkel Kraft |                         |                | <i>jeder 3. Sonntag</i><br>10:15 (55 min.)<br>fle.xx & Dehnung | <i>jeder 4. Sonntag</i><br>11:30 (55 min.)<br>RückenFit |

**flexx** Schmerzfrei durch Beweglichkeit  
Das RÜCKGRAT-Konzept!

Einweisung jeden 2. Dienstag/Monat um 19 Uhr, wir freuen uns auf Dich!

|                                 |                                     |                                      |   |                                   |                                  |                               |  |                              |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|
| 17:00 (55 min.)<br>Pilates      | 17:00 (55 min.)<br>BodyFit          | 17:00 (55 min.)<br>Yoga              |   | 15:15 (55 min.)<br>KIDZ Dance I   | 16:15 (55 min.)<br>KIDZ Dance II | 17:15 (55 min.)<br>Just Dance | 18:00 (55 min.)<br>Body&Mind             | 19:00 (55 min.)<br>RückenFit |
| 18:00 (55 min.)<br>Box-Aerobic  | 18:00 (55 min.)<br>RückenFit        | 18:00 (55 min.)<br>Pilates           | 18:00 (55 min.)<br>BodyFit              |                                   |                                  |                               | 18:00 (90 min.)<br>BodyFit Fitnesszirkel |                              |
| 19:00 (55 min.)<br>HIIT         | 19:00 (30 min.)<br>Sling-Training   | 19:00 (55 min.)<br>Langhantelworkout | 19:00 (55 min.)<br>Indoor-Cycling BASIC |                                   |                                  |                               |  |                              |
|                                 | 19:30 (55 min.)<br>fle.xx & Dehnung | 19:00 (55 min.)<br>Cross-Training    |   |                                   |                                  |                               |  |                              |
| <b>Aqua-Kurse (Steinheim)</b>   |                                     |                                      |   | <b>Aqua-Kurse (Mergelstetten)</b> |                                  |                               |  |                              |
| 18:00 - 18:45<br>Aqua-Gym       |                                     |                                      |   | 18:15 - 19:00<br>Aqua-Gym         |                                  |                               |  |                              |
| 18:45 - 19:30<br>Aqua-Gym/Power |                                     |                                      |   | 19:00 - 19:45<br>Aqua-Gym/Power   |                                  |                               |  |                              |



## 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 Online-Reservierung im Mitglieder-Login eTermin oder einfach QR-Code scannen.
- Der Kursplan ist gültig bis 30. April 2023.



[www.bodyfit-hdh.de](http://www.bodyfit-hdh.de)

# KURSBESCHREIBUNG

WINTER 2022/2023



## 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 & Dehnung

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. 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 (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 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.

## 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.



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