

KURS-

BESCHREIBUNG



flexx Das RÜCKGRAT-Konzept! Schmerzfrei durch Beweglichkeit



BodyFIT

BodyFIT ist ein Ganzkörpertraining und für alle geeignet!

Bauch, Rücken, Beine - einfach Dein ganzer Body - wird trainiert. Dein Herz-Kreislaufsystem, Deine Fettverbrennung sowie Deine Muskeln werden allesamt abwechslungsreich bewegt.

Auf geht's ins BodyFIT!!

BodyFIT Cardiofitness

In diesem Kurs trainieren wir Deine Ausdauer auf Steps. Dein Herz-Kreislaufsystem, Deine Fettverbrennung sowie Deine Muskeln werden allesamt abwechslungsreich und positiv angeregt.

Der Puls steigt – was im Abschlussteil wieder ausgeglichen wird!

Stretch & Mobility (Faszien & Entspannung)

Wer die Techniken des Faszientrainings beherrscht, hält seinen Körper fit und beugt Verletzungen vor. Dieses effektive Training ist für jeden erlern- und damit nachvollziehbar.

Im Gegensatz dazu bildet die Entspannung einen körperlich und geistig spürbaren und messbaren Zustand, der als Gegenpol zur Anspannung gilt.

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 3 dimensionales Ganzkörper-Workout für jedes Fitness-Level!

INDOORCYCLING & 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 Grundlagen, wie Haltung und Technik, sowie den Aufbau der Grundlagenausdauer. Das IC-BASIC 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 – Tabata

Hochintensives Intervalltraining gemixt mit Elementen aus Tabata ergibt ein hochintensives Ganzkörpertraining mit maximalem Fettverbrennungseffekt! 20-40 Sekunden ist die Belastungszeit mit nur 10 Sekunden Erholung zwischen den Übungseinheiten!

Rückenfit

Gezieltes Training für den Rücken, sowie 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 get fit / KIDZ Dance / Just Dance

Hip-Hop Tanzkurse für Kinder, Teenager und junge Erwachsene.

STRONG Nation

Suchst Du Training im Temporausch?

Dann komm zu STRONG Nation!

Ein kraftvolles Konditionstraining, das Deinen gesamten Körper fordert. STRONG Nation vereint Dein Training mit Musik und deren Beats. Probier's aus!

Functional Body Basics

Alles in einem athletischen Bewegungstraining integriert. Kraft und Koordination in hochintensiven Intervallen bringen Deine Fähigkeiten in jeder Hinsicht auf ein neues Level! Profitiere vom Outdoor-Training an der frischen Luft und verbinde Geist und Körper mit der Natur, um Deine Work-Life-Balance wieder zu stabilisieren.

Auch für Einsteiger bieten die abwechslungsreichen Bewegungsmethoden viel Spaß und Erfolg!

4 Week Workout

Ein monatlich wechselndes Kursangebot bei welchem Du immer auf Deine Kosten kommst / auch für Dich was dabei ist!

Bitte beachte unsere ONLINEANMELDUNG, Aushänge im Studio oder den sozialen Netzwerken!

balori® Rückenzirkel

Kraftausdauer: Es werden alle großen und kleinen Muskelgruppen des Körpers an verschiedenen Geräten welche als Stationen aufgeteilt sind, trainiert.

Pilates

Kräftigung & Dehnung: Die einzigartige Möglichkeit zur gleichzeitigen Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Diese wirkungsvolle Trainingsmethode stärkt nicht nur Muskeln, sondern auch den Geist.

www.bodyfit-hdh.de



KURSPLAN

SINCE 1989



Schmelzofenvorstadt 29
89520 Heidenheim
Telefon 073 21/277 2019
info@bodyfit-hdh.de
www.bodyfit-hdh.de

WINTER 2020/2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 10:00 Rückenfit 09:15 - 10:15 balori® Rückenzirkel 10:00 - 11:00 BodyFIT Cardiofitness		09:00 - 10:00 BodyFIT 10:00 - 11:00 Stretch & Mobility	 09:15 - 10:30  10:30 - 11:30 Indoorcycling BASIC	09:00 - 10:00 Yoga 10:00 - 11:00 Pilates 15:00 - 16:00 KIDZ get fit 16:00 - 17:00 KIDZ Dance II 17:00 - 18:00 Just Dance 18:00 - 19:00 BodyFIT 19:00 - 20:00 Rückenfit		10:15 - 11:15 BodyFIT 11:15 - 12:15 Indoorcycling Mix (jeden 1. u. 3. Sonntag im Monat)
 Schmerzfrei durch Beweglichkeit Einweisungen jeden 2. Dienstag 19 Uhr!						
17:00 - 18:00 Pilates 18:00 - 19:00 HIIT - Tabata 19:00 - 20:00 Langhantelworkout 20:00 - 21:00 Eventcycling (jeden 1. Montag im Monat)	17:00 - 18:00 BodyFIT 18:00 - 19:00 Rückenfit 19:00 - 19:30 Sling-Training INTENSIVE 19:30 - 20:30 4 Week Workout (monatlich wechselnder Kurs)	17:00 - 18:00 Yoga 18:00 - 19:00 Pilates 19:00 - 20:00 BodyFIT Cardiofitness	17:00 - 18:00 OUTDOOR Functional Body Basics 18:00 - 19:00 Indoorcycling Mix 18:00 - 19:30 BodyFIT Fitnesszirkel 19:15 - 20:15 STRONG Nation	 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 KURSANMELDUNG Für die Teilnahme an Gruppenkursen bitten wir um vorherige (online) Termin-Reservierung. Die Zugangsdaten sind im bodyfit erhältlich.		
<p style="text-align: center;">www.bodyfit-hdh.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>						

Gültig ab Montag, 12. Oktober 2020