

KURSBESCHREIBUNG:

Bodystyling

Mit/ohne Hilfsmitteln (Tubes, Step etc.) werden mit gezielten Kräftigungsübungen Bauch, Beine, Po bzw. der ganze Körper gestrafft.

Bodypump

Dieses original Les Mills-Programm ist ein energiegeladenes und effektives Training für den ganzen Körper. Mit einer Langhantel und Gewichten werden Übungen durchgeführt, die systematisch die Kraftausdauer aller Muskelgruppen verbessern.

Funktionaltraining

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und optional mit funktionellen Geräten. Der zeitliche Drill, das Verhältnis von Belastungszeit zu Erholungszeit, lässt den Trainierenden sich am körperlichen Limit bewegen. Basierend auf dem Functional Training werden in jeder Session wechselnde Übungen absolviert. Ganz Hollywood macht es und Sie können es auch! Functional Training heißt der Fitness-Trend, mit dem sich alle Stars fit halten. Eine Mischung aus Kraft und Ausdauer strafft und stärkt alle Muskeln in Ihrem Körper. Sie schwitzen, es macht Spaß und gute Laune! Also machen Sie mit und fühlen Sie sich danach wie neugeboren!

Kickboxing

Kickboxing ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie beim Karate mit konventionellem Boxen verbunden wird. Ein effektives Ganzkörperworkout und ein vielseitiges Training mit Kraft-, Konditions- und Dehnübungen. Hier werden auch gut trainierte Sportler(innen) gefordert.

Mixed Martial Arts

Durch das Erlernen von einfachen Selbstverteidigungstechniken steigern Sie schnell Ihre Kondition und verbessern zusätzlich Ihre Koordinationsfähigkeit.

Stabilisationstraining

Rückentraining, Workout, verbunden mit Dehnung und Mobilisation für ein effektives Rumpf und Gelenk Training.

Step

Aerobicsschritte werden auf dem Step, einer höhenverstellbaren Plattform, ausgeführt. Herz-Kreislauf-Training sowie Spaß an Bewegung stehen im Vordergrund.

Total Body Conditioning

Optimales Ganzkörpertraining! Am Anfang steht ein Ausdauer- oder Fettverbrennungstraining mit Steps oder Bosus. Der zweite Teil der Stunde beinhaltet Kräftigungsübungen mit Hilfsmitteln wie z.B.: Bosus, Flexibars, Langhanteln, Hanteln und Tubes.

Zumba-Fitness

Zumba-Fitness ist nicht einfach nur ein Workout. Der Fitnessstrend aus den USA vereint heiße, lateinamerikanische Rhythmen mit Aerobic-Elementen. Übersetzt bedeutet Zumba „sich schnell bewegen und Spaß haben“.

BauchX

Kräftigen Sie Ihre Bauchmuskulatur bei einem intensiven Bauchtraining.

Sensitive Training

Abwechslungsreiche Übungen zur Sturzprophylaxe, Kräftigung und Mobilisation. Die Übungen fordern nicht sportliche Höchstleistungen, sondern fördern die Funktionsfähigkeit Ihrer Muskeln und Gelenke.

Rückenfit

Durch gezielte Übungen werden besonders die Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskeln gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und Haltungsschwächen beseitigt.

TRX-Training

TRX-Training ist ein hocheffektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

five® Rücken- und Gelenktraining

Das five® Rücken- und Gelenktraining erhöht die Beweglichkeit und trainiert die Faszien: effektiv und nachhaltig. Das Bewegungstraining bildet die dritte Säule zu Ausdauer- und Krafttraining. Präventiv eingesetzt schützt es vor muskulären Problemen und (Alltags-)Schmerzen, die durch ungesunde Haltungs-/Arbeitsweisen (bspw. langes Sitzen und wenig Bewegung) entstehen. Dieser Kurs ist nach § 20 zertifiziert.

Faszientraining

Sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

Pilates

Power aus der Körpermitte. Eine Mischung aus Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Stretching. Geschult werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht nach der von Joseph Pilates entwickelten Trainingslehre.

Yoga

Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens durch Verbindung von Körper, Geist und Seele. Die Anziehungskraft des Yoga ist universell. Seine ganzheitlichen Übungen sprechen physische, geistige, emotionale und spirituelle Ebenen an, steigern die Energie und führen zu einer positiveren Lebenseinstellung.

Indoor Cycling

Das ultimative Ausdauertraining auf speziellen stationären Bikes. In der Gruppe werden unter Anleitung eines Trainers zu energievoller Musik Berge und Täler durchfahren, Sprints eingelegt oder auch mentale Reisen angetreten.

Virtual Cycling

Sie wollen schnell fit werden und das am besten mit flexiblerer Zeiteinteilung? Virtual Cycling ist so aufgebaut, dass Jeder an den Stunden teilnehmen kann. Power pur, mitreißende Musik, flexible Kurse – motivierend und wirkungsvoll!

gültig ab 15. Oktober 2018

KURSPLAN

Sportpark
Königstein
Fitness · Ballsport · Wellness



First Class Fitness

Genießen Sie unseren exklusiven Trainingskomfort!

Sportpark Königstein

First Class Fitness

61462 Königstein · Falkensteiner Straße 28

Telefon: (0 61 74) 93 21 00

E-Mail: fitness@sportpark-koenigstein.de

Internet: www.sportpark-koenigstein.de



Die Sportpark Königstein App

ÖFFNUNGSZEITEN:

FITNESS

Mo – Fr 7.00 – 22.00 Uhr

Sa + So 9.00 – 20.00 Uhr

Feiertage 10.00 – 20.00 Uhr

WELLNESS

Mo – Fr 10.00 – 22.30 Uhr

Sa, So &

Feiertage 10.00 – 20.30 Uhr

KURSPLAN

gültig ab 15. Oktober 2018

RAUM	Montag	RAUM	Dienstag	RAUM	Mittwoch	RAUM	Donnerstag	RAUM	Freitag	RAUM	Samstag	RAUM	Sonntag
1	Rückenfit 9.30 60	1	Funktionaltraining 9.00 60	1	BBP 9.15 60	1	Rückenfit 9.00 60	2	Bodypump® 9.20 60	F	Funktionaltraining 9.45 45	1	Pilates 10.30 60
T	Stabilisationstraining 10.00 *five® §20	1	BauchX 10.05 30	1	Sensitive Training 10.20 60	1	Total Body Conditioning 10.05 60	2	BauchX 10.25 30	1	Step 10.00 60	2	Bodypump® 10.30 60
1	Bodystyling 10.35 60	1	FaszienPilates 10.40 60	2	Yoga 10.30 90	2	Bodypump® 18.30 60	1	Yoga 10.30 90	2	Bodypump® 11.10 60	1	Total Body Conditioning 11.35 60
2	Yoga 10.30 90	3	TRX-Training 18.30 30	1	Faszientraining 11.25 30	1	Yoga 19.35 90	T	Stabilisationstraining 18.00 *five® §20			3	Indoor Cycling 11.40 60
F	Funktionaltraining 18.20 45	2	Bodypump® 19.00 60	F	Funktionaltraining 18.00 45	2	Zumba-Fitness 19.40 60	1	Mixed Martial Arts 19.00 60			1	Yoga 18.00 90
3	Indoor Cycling 19.15 60	1	Zumba-Fitness 19.00 60	F	Kickboxing 19.00 60	3	Indoor Cycling 19.40 60						
F	Kickboxing 19.15 60	3	Indoor Cycling 20.10 60	2	BauchX 19.00 30								
1	Yoga 19.30 90			1	Yoga 19.35 90								
3	Indoor Cycling HIT 20.15 45			3	Indoor Cycling 19.40 60								

* five Rücken- & Gelenktraining nach §20 entnehmen Sie bitte unseren Aushängen.

Änderungen im Kursplan vorbehalten.

Trainingsraum:

- 1 = Raum 1
- 2 = Raum 2
- 3 = Raum 3
- T = Trainingsfläche
- F = Funktional-Area

Täglich auf Anfrage,
bitte sprechen Sie uns an.
Wir helfen Ihnen gerne!



Virtual Cycling



Cycling



Kraft



Ausdauer



Stabilität



Körper, Geist & Seele