



GROUPFITNESS WORKOUT PROGRAMM

Fit-Inn Gruppenfitnessplan 2018

Raum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:15 – 11:30 <i>Kraft 4 All</i>	09:00 – 10:00 <i>Body Balance</i>	09:00 – 10:30 <i>Nordic Walking</i>		09:15 – 10:30 <i>Fatburner Shape</i>		09:45 – 11:00 <i>Crazy Step</i>
		09:30 – 10:15 <i>Pilates</i>		10:30 – 11:00 <i>Core Express</i>		11:00 – 12:30 <i>Lift</i>
17:30 – 18:00 <i>Core Express</i>		10:15 – 11:15 <i>WSG meets Faszien</i>		11:15 – 12:00 <i>Rücken in Balance</i>	11:00 – 12:15 <i>SpeedBox Ladder</i>	12:30 – 13:30 <i>Zumba</i>
18:00 – 19:00 <i>Bodyfoming Step</i>	17:45 – 18:15 <i>Skate & Kettle Express</i>	17:15 – 18:00 <i>Faszien & RückenFit</i>			16:00 – 17:00 <i>Yoga</i>	
19:15 – 20:00 <i>BBP</i>	18:15 – 19:15 <i>Cardio Step</i>	18:00 – 19:00 <i>BouncePLUS</i>	18:00 – 19:00 <i>Style & Ladder</i>	18:00 – 19:00 <i>Power Intervall</i>		
20:00 – 20:45 <i>Kraft 4 All</i>	19:15 – 20:15 <i>Yoga</i>	19:10 – 20:10 <i>Fitboxe</i>	19:00 – 20:00 <i>Short Lift</i>	19:00 – 20:00 <i>Zumba</i>		

Raum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 <i>Cycling</i>					Specials nach Aushang	
				10:00 – 11:00 <i>Cycling „Sattelfest“</i>		10:00 – 11:00 <i>Cycling</i>
17:45 – 18:45 <i>Rücken in Balance</i>	18:00 – 18:30 <i>Rope Intervall</i>	18:00 – 18:30 <i>Rope Intervall</i>	17:30 – 18:00 <i>Rope Intervall</i>	17:15 – 18:00 <i>The Roll</i>		
19:00 – 20:00 <i>Cycling</i>	18:50 – 19:50 <i>Cycling</i>		20:00 – 21:00 <i>Cycling</i>			

Bitte melde Dich für alle Kurse in Raum 2 einen Tag vorher verbindlich an. Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursbeschreibung

Cycling	Gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Es findet ein Ausdauer- und Verbrennungstraining der besonderen Art statt.	Cardio Workout, moderat bis hochintensiv, Bis zu 600/800 kcal	Verbessert Fitness und Ausdauer Fettverbrennung pur!
Kraft 4 All	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie beispielsweise Hanteln oder Liftstangen, gearbeitet wird.	Kräftigungstraining mit Equipment Bis zu 500 kcal	Baut Kraft auf, formt und stärkt die Muskulatur
Bodyforming Step	Der Kurs, um Ausdauer und Kräftigung zu kombinieren. Durch das Auf- und Absteigen auf der höhenverstellbaren Stufe wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. Der Einsatz von Kleingeräten dient der Kräftigung des Oberkörpers.	Cardio Workout mit Krafeinheiten Bis zu 550 kcal	Verbessert Kraft und Ausdauer
BBP	Ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsmittel. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po.	Kräftigungstraining mit Equipment Bis zu 400 kcal	Formt den Körper
Body Balance	Die Muskelkraft wird verbessert, das HKL-System gefördert und in verschiedenen Übungen die Koordination und Beweglichkeit trainiert.	Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining Bis zu 350 kcal	Verbessert die Beweglichkeit und Koordination
Skate & Kettle Express	Ganzkörpertraining mit Kettlebell, Skateboard und eigenem Körpergewicht. Baut Muskulatur auf und schult gleichzeitig die Koordination.	Kräftigungstraining Bis zu 400 kcal	Formt den Körper und baut Muskulatur auf
Style & Ladder	Kraftausdauertraining mit Kleingeräten für die gezielte Straffung und zusätzlichen Ausdauer-elementen mit der Koordinationaleiter.	Cardio-und Kraftausdauertraining Bis zu 400 kcal	Steigert die Kraftausdauer
Yoga	Ein Workout für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Lasse Lebensenergie fließen und verbessere die Beweglichkeit.	Beweglichkeits-training Bis zu 350 kcal	Verbessert die Gelenkflexibilität, fördert das Wohlbefinden
WSG meets Faszien/ Rücken in Balance	Im Vordergrund stehen funktionsgymnastische Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung.	Kräftigungs- und Stabilitätstraining Bis zu 350 kcal	Stabilisiert die Rumpfmuskulatur
BouncePLUS	Schweißtreibendes Kraftausdauertraining auf dem Trampolin und mit Kleingeräten. Spaß ist garantiert! Ein großes PLUS für das Lymphsystem und Bindegewebe!	Cardio- und Kraftworkout Bis zu 650 kcal	Verbessert die Fitness / Kraftausdauer und treibt den Stoffwechsel richtig an
Fitboxe	Kampfsportinspiriertes Ausdauertraining mit Boxelementen am Fitboxe-Sack.	Energiegeladenes Ausdauertraining Bis zu 650 kcal	Steigert Fitness und formt den Körper
Lift/Short Lift	Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den gesamten Körper.	Kräftigungstraining mit Equipment Bis zu 500 kcal	Baut Kraft und Muskulatur auf

Fatburner Shape	Ein bunter Mix aus choreographischen Ausdauer-elementen (Aerobic) und Kräftigungsübungen mit Kleinhanteln.	Cardio Workout Bis zu 550 kcal	Steigert Fitness, Koordination und Kraftausdauer
Core Express	Ein kurzes intensives Bauch- und Rückentraining mit unterschiedlichen Kleingeräten.	Sorgt für eine stabile Mitte Bis zu 250 kcal	Verbessert Haltung und Stabilität des Rumpfes
Power Intervall	Hochintensives Intervalltraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.	Cardio, Core und Widerstandstraining Bis zu 650 kcal	Verbrennt Fett, verbessert die athletische Fitness
Zumba	Das Workout basiert auf dem Prinzip: Fun and easy to do! Tanzen für ALLE!!!	Tänzerisches Ausdauertraining Bis zu 500 kcal	Verbessert Ausdauer und Koordination
SpeedBoxLadder	Ein schweißtreibendes Workout mit dem neuen Trainingstool „Koordinationsleiter“. Professionelles Athletiktraining gemischt mit Fitboxe-Elementen. Speedtraining der etwas anderen Art.	Verbessert deine koordinative Ausdauerfähigkeit Bis zu 650 kcal	Steigert Ausdauer und Koordination
Crazy Step/ Cardio Step	Step – Choreographie PUR	Ausdauertraining mit dem Step Bis zu 600 kcal	Verbessert Ausdauer und Koordination
Pilates	Ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen in der Körpermitte angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung bei fließenden Bewegungen.	Trainiert Kraft und Beweglichkeit Bis zu 300 kcal	Steigert deine Muskel-flexibilität
Faszien & RückenFit The Roll	Faszientraining dient der Beweglichkeit, hält die Faszien geschmeidig und verbessert so auch Trainingserfolge durch aktive Regeneration.	Mobilitäts- / Beweglichkeitstraining mit und ohne Rolle Bis zu 300 kcal	Macht die Faszien geschmeidig
Nordic Walking	Ein Ganzkörper-Outdoortraining, welches gelenkschonend und hocheffektiv durch den Muskeleinsatz des gesamten Körpers ist. Sauerstoffaufnahme pur!	Cardio Workout Bis zu 550 kcal	Verbessert Fitness, Ausdauer und Koordination
Rope Intervall	Das Trend-Workout aus den USA. Das perfekte Ganzkörperworkout, was Dich mit Hilfe der Ropes in kurzer Zeit zum Schwitzen bringt. Muskelkraft und Ausdauer werden optimal beansprucht.	Kraftausdauertraining mit hohem Kalorienverbrauch Bis zu 400 kcal	Steigert die Muskelkraft und Ausdauerfähigkeit

Öffnungszeiten

Mo. – Fr.	08:00 – 22:00 Uhr
Sa.	10:00 – 18:00 Uhr
So.	09:00 – 15:00 Uhr



Friedberger Str. 90 · 61130 Nidderau

Tel. 06187 / 93 68 38

info@fit-inn.com · www.fit-inn.com