

# Wochenplan Group Fitness



## BODY BOOST

HOME OF HEALTH AND SPORTS

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:15	<b>five Gym</b> 30 Minuten		<b>five Gym</b> 30 Minuten		<b>five Gym</b> 30 Minuten
9:45					
10:00		<b>TRX</b> 45 Minuten			
10:30					
12:00			12:10 – 12:55 <b>Functional Circuit</b> 45 Minuten		
12:30					
17:30					<b>Fascial Stretch</b> 30 Minuten
18:00	<b>Functional Circuit</b> 60 Minuten				
18:30					
19:00		<b>TRX</b> 60 Minuten	<b>Strength &amp; Stretch</b> 60 Minuten	<b>Functional Circuit</b> 60 Minuten	
19:30					

### Strength & Stretch

Ein ruhiges und kraftvolles Training, dass mit fließenden Bewegungen die Kraft fördert, die Beweglichkeit verbessert und die Beherrschung des Körpers steigert.

### TRX

Das TRX Schlingentraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Durch die Instabilität der Schlinge werden auch die kleinen Muskeln aktiviert. Mit der Variationsvielfalt der möglichen Übungen mit dem Schlingentrainer kann der gesamte Körper - von den Beinen über den Po zum Bauch, Brust, Rücken Armen und Schultern - effektiv trainiert werden.

### Functional Circuit

Das funktionelle Zirkeltraining beinhaltet verschiedene Stationen für Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität. Es werden ganze Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Schlingen-Trainer, Kettlebell, Medizinbälle, Sandsäcke, Hanteln, Ropes etc. trainiert. Funktionelles Training steigert die Kraft, verbessert die Körperhaltung und führt zu mehr Beweglichkeit und präziser Koordination bei komplexen Bewegungen.

### five Gym

In der Kleingruppe und begleitet durch einen Trainer zu mehr Beweglichkeit, einem schmerzfreien Rücken und mehr Lebensqualität.

### Fascial Stretch

Geschmeidig ins Wochenende. Faszientraining für mehr Beweglichkeit, bessere Durchblutung und aktive Entspannung.

\*Die Kurse finden ab 2 Personen statt.