

## KURSBESCHREIBUNG:



### 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.



Muskelkräftigung und -formung stehen bei diesen Kursen im Vordergrund. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wird gezielt trainiert.

### BBP

Mit und ohne Hilfsmitteln (Tubes, Step etc.) werden hier mit gezielten Kräftigungsübungen Bauch, Beine, Po 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.



Als Cardio-Training oder Ausdauertraining werden zusammenhängende Bewegungseinheiten ab ungefähr 30 Minuten bezeichnet. Auch in der Gruppe kann man effektiv das Herz-Kreislauf-System trainieren. Es ist motivierend und hat einen hohen Spaßfaktor!

### AEROBIC / DANCE MOVES

Eine tolle Mischung aus Aerobic, Hip Hop und Jazz. Tanz Dich fit!

### FATBURNER

Bei diesem Kurs wird schwerpunktmäßig im Low Impact (d. h. ohne Sprünge) bzw. im Wechsel zwischen hohen und niedrigen Intensitäten gearbeitet. Dadurch wird die Fettverbrennung gefördert und die Ausdauer verbessert. Die Kombination von Elementen aus Step und Aerobic bringt zudem Abwechslung und Spaß.

### STEP

Aerobicsschritte werden auf dem Step, einer höhenverstellbaren Plattform, ausgeführt. Herz-Kreislauf-Training sowie Spaß an Bewegung stehen im Vordergrund. Außerdem wird die Beinmuskulatur durch das Auf- und Absteigen optimal trainiert.

### TBC = 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“. Die beiden Eigenschaften stehen tatsächlich nicht im Gegensatz zueinander. Mit Zumba hat man eine Menge Spaß, wenn man sich gerne zu Musik bewegt.



Stabilität erreichen wir durch Kräftigung tiefliegender Muskelgruppen, die gezielt in diesen Kursen trainiert werden. Das Ziel ist die Verbesserung des Gleichgewichts, der Haltung und der Koordination.

### BAUCHFIT

Kräftigen Sie Ihre Bauchmuskulatur bei einem intensiven Bauchtraining.

### BODYSTYLING

Ganzkörpertraining zur Straffung und Definition der Muskulatur. Mit Hilfe von kleinen Handgewichten, Tubes, etc. wird die Kraftausdauer geschult und der Körper geformt.

### 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.

### RÜCKENFIT

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



Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens durch Verbindung von Körper, Geist und Seele.

### BODYART

Das funktionelle Workout, das nicht das Training einzelner Muskelgruppen erzielt, sondern den Menschen aus der Verbindung von Körper, Geist und Seele betrachtet.

### YOGA

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.

# Sportpark

Königstein



## First Class Fitness

Genießen Sie unseren exklusiven Trainingskomfort!

## ÖFFNUNGSZEITEN:

### FITNESS

Mo, Mi & Fr	9.00 – 22.00 Uhr
Di & Do	7.00 – 22.00 Uhr
Sa	10.00 – 19.00 Uhr
So	10.00 – 20.00 Uhr
Feiertage	10.00 – 20.00 Uhr

### WELLNESS

Mo – Fr	10.00 – 22.30 Uhr
Sa & So	10.00 – 20.30 Uhr
Feiertage	10.00 – 20.00 Uhr

### BALLSPORT

Mo – Fr	9.00 – 23.00 Uhr
Sa & So	10.00 – 21.00 Uhr
Feiertage	10.00 – 20.00 Uhr

### KINDERPARADIES

Mo, Mi & Fr	9.15 – 12.30 Uhr
Di & Do	8.45 – 12.00 Uhr
Sa	10.15 – 13.15 Uhr
So	10.00 – 14.00 Uhr
Feiertage	10.00 – 14.00 Uhr

## Sportpark Königstein

First Class Fitness + Physiotherapie

61462 Königstein · Falkensteiner Straße 28

Telefon: (0 6174) 93 21 00

E-Mail: [fitness@sportpark-koenigstein.de](mailto:fitness@sportpark-koenigstein.de)

Internet: [www.sportpark-koenigstein.de](http://www.sportpark-koenigstein.de)

*Specials  
laut  
Aushang!*

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1
<b>BBP</b> 9.30 60		<b>Rückenfit</b> 9.00 60		<b>Pilates</b> 9.30 60	<b>TBC</b> 10.35 60	<b>Bodystyling</b> 9.00 60			<b>Bodypump</b> 9.30 60			<b>Bodystyling</b> 10.30 60	<b>Pilates</b> 10.30 60
<b>Yoga</b> 10.35 75	<b>Bodypump</b> 10.35 60	<b>Step</b> 10.05 60		<b>Yoga</b> 10.35 75	<b>Indoor Cycling</b> 10.30 60	<b>Rückenfit</b> 10.05 60		<b>Yoga</b> 10.30 75	<b>Bauchfit</b> 10.35 25	<b>Step</b> 10.30 60	<b>Bodypump</b> 11.35 60	<b>Fatburner</b> 11.35 60	<b>Indoor Cycling</b> 11.40 60
<b>Bauchfit</b> 18.55 30	<b>Yoga</b> 19.30 90	<b>Pilates</b> 19.00 60	<b>Pump/Technik</b> 1. Di./Monat 18.30 30	<b>Dance Moves</b> 19.00 60	<b>Bodypump</b> 18.30 60		<b>Bodypump</b> 18.30 60		<b>TBC</b> 18.00 60				<b>Pilates</b> 16.45 60
<b>Bodystyling</b> 19.30 60		<b>Zumba-Fitness</b> 20.05 60	<b>Bodypump</b> 19.00 60	<b>BodyART</b> 20.05 60			<b>Yoga</b> 19.35 90	<b>Zumba-Fitness</b> 19.00 60					<b>Yoga</b> 17.45 60
	<b>Indoor Cycling</b> 19.30 90		<b>Indoor Cycling</b> 20.15 60		<b>Indoor Cycling</b> 19.40 60		<b>Indoor Cycling</b> 19.40 75				<b>Indoor Cycling</b> 17.00 90		

Winter  
2011

Änderungen vorbehalten.

Die regelmäßige Teilnahme an unseren Kursen wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.  
Weitere Informationen erhalten Sie im Fitnessclub.



Indoor Cycling



Kraft



Ausdauer



Stabilität



Körper,  
Geist &  
Seele