SPIRIT4
Fitness & Wellness Club

Kursplan SPIRIT 4 - Club Werneck

gültig ab 03.05.2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30-10:20 Power Yoga E/M/F	09:00-09:50 Rückenfit E/M/F	09:30-10:20 LesMills BODYBALANCE E/M/F	09:30-10:20 Rückenfit E/M/F	09:30-10:20 BBP E/M/F
10:30-11:20 Chin. Gym. & Qi Gong E/M/F	10:00-10:30 Entspannung E/M/F	10:30-11:20 LesMills BODYPUMP M/F		10:30-11:20 Power Walking E/M/F outdoor
17:30-18:20 Pilates Basic E/M/F R2	18:00-18:50 Power Yoga E/M/F	18:00-18:50 Cycle Basic E/M R2	18:30-19:00 Stretch & Relax E/M/F	18:00-18:50 LesMills BODYBALANCE E/M/F
18:00-18:50 LesMills BODYPUMP M/F	19:00-19:50 Qi Gong E/M/F	19:00-19:50 Step Basic E/M	19:00-19:50 Rückenfit E/M/F	19:00-19:50 LesMills BODYPUMP M/F
19:00-19:50 Rückenfit E/M/F		20:00-20:50 LesMills BODYPUMP M/F	20:00-20:50 Cycle M/F R2	
19:00-19:50 Cycle M/F R2				**SAMSTAG**
20:00-20:50 LesMills BODYBALANCE E/M/F				10:00-10:50 LesMills BODYBALANCE E/M/F

= Ausdauer & Koordination
= Kräftigung & Straffung
= Körper, Geist & Seele
= Spezialkurse
E = Einsteiger
M = Mittelfit
F = Fortgeschritten
R2 = Kursraum 2
3 = Bitte um Anmeldung
4 = Sonderkurs gegen Aufpreis

Zeitplan SPIRIT 4 - Club Werneck

Öffnungszeiten
Mo,Mi 09:00 - 22:00
Di & Do 08:00 - 12:00 & 15:00 - 22:00
Fr 09:00 - 22:00
Sa 09:00 - 15:00
So* 13:00 - 18:00

Softsauna & Infrarotkabine
Mo,Mi,Fr 10:00 - 13:00 & 16:30 - 21:45
Di & Do 10:00 - 11:45 & 16:30 - 21:45
Sa 10:00 - 14:45
So* 14:00 - 17:45

Finnisches Saunahaus mit Aufguß
Mo - Mi 17:30 - 21:45
Fr 17:30 - 21:45
Sa 10:00 - 14:45

Damensauna (Softsauna)
Do 10:00 - 11:45 & 16:30 - 21:45

Kinderbetreuungszeiten
Mo,Mi,Fr 09:30 - 12:00
Do 17:30 - 20:00

* und Feiertags

Infos & Kontakt

SPIRIT4
Fitness & Wellness Club - Werneck
Mittlerer Weg 25
97440 Werneck
Fon: +49 (0)9722 - 94 75 55
Fax: +49 (0)9722 - 94 75 33
info@spirit4.de

SPIRIT4
Fitness & Wellness Club - Arnstein
Am Alten Schwimmbad 5
97450 Arnstein
Fon: +49 (0)9363 - 99 64 64
Fax: +49 (0)9363 - 99 64 65
info@spirit4.de

Alle Infos und aktuelle Kurspläne für beide Clubs zum downloaden finden Sie auch im Internet unter:

www.spirit4.de

Kursbeschreibungen von A-Z

BBP Schwerpunkt dieses Kurses sind Übungen für Bauch, Beine und Po. BODYBALANCE® Bodybalance ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu Musik ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt. BODYPUMP® Bodypump ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 50 Minuten lang trainierst du alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instruktoren und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse! Chinesische Gymnastik & Qi Gong Eine weich fließende Ganzkörpergymnastik mit wohltuender Wirkung auf Körper und Geist. 14 Übungen die den Energiefluß im Körper anregen, gleichzeitig die Gelenke mobilisieren, dehnen und die Muskulatur sanft kräftigen. Cycle Für den geübten Bikefahrer! Dieses ultimative Ausdauertraining macht das Radfahren auf stationären Bikes zu einem Erlebnis. Zu mitreißender Musik werden in der Gruppe Berge und Täler durchfahren, Sprints eingelegt oder auch mentale Reisen angetreten. Cycle Basic Für Einsteiger geeignet! Bei leichten bis mittleren Belastungsintensitäten, werden Grundkenntnisse und die Bike Handhabung vermittelt. Hier werden aus Einsteigern Cycle Fans gemacht! Entspannung 30 Minuten Erholung für Körper, Geist und Seele mit Hilfe von verschiedenen Entspannungstechniken. Pilates Basic Körperbewußtsein, Ganzheitlichkeit und funktionelle Gymnastik stehen bei diesem speziellen Mattentraining im Vordergrund. Power Walking Optimales Herz-Kreislauf-Training in der Natur mit Gehen und strammem Marschieren. Power Yoga Hier geht es um das Erlernen der Yogaübungen, Zentrierung, Rückkehr zur eigenen Mitte, Kräftigung, Dehnung, geistiger sowie körperlicher Balance. Lerne Respeckt vor dem eigenen Körper!. Ohne spirituellen Teil, mit Tiefenentspannung, daher bitte Socken u. Pulli mitbringen. Qi Gong Eine Art meditativer Gymnastik aus China, bei der sich Atmung, Bewegung und vor allem Haltung miteinander verbinden. Die positive Wirkung des Energieflußes zur „Pflege des Lebens". Mit Tiefenentspannung, daher bitte Socken u. Pulli mitbringen. Rückenfit Durch ein funktionelles Training wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, um Fehlbelastungen zu vermeiden und Schmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern. Step Basic Für Einsteiger geeignet! Hier werden Grundschritten kombiniert, die den Einstieg in die weiterführenden Stepkurse erleichtern. Stretch & Relax Muskelverkürzungen schränken nicht nur unsere Beweglichkeit ein, sondern können auch zu Dysbalancen und zu Schmerzen führen. Um dem vorzubeugen heißt es in diesem Kurs Dehnen und Entspannen.