



Kursplan SPIRIT4 - Club Arnstein

gültig ab 05.10.2009

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
E/M/F	09:30-10:20 Rückenfit	M/F	09:00-09:50 	E/M/F	09:00-09:50 BBP	E/M/F	09:00-09:50 Rückenfit	E/M/F	09:30-10:20 Pilates Basic (1)
E/M/F	10:30-11:00 Entspannung			E/M/F	10:00-10:30 Stretch & Relax			E/M/F	09:30-10:20  (2)
E/M	18:00-18:50 Rückenfit	E/M/F	18:30-19:20 Pilates Basic	E/M/F	18:00-18:30 Bauch & Po	E/M/F	18:30-19:20 	E/M	17:30-18:00 BODYPUMP™ Technik
E/M/F	19:00-19:50 Step & Fun R2	E/M	19:30-20:20 Cycle Basic R2	M/F	18:30-19:00 Beat & Power	E/M/F	19:30-20:20 Fit Box	M/F	18:00-18:50 
M/F	19:00-19:50 			M/F	19:00-19:50 			E/M	19:00-19:50 Rückenfit
E/M/F	20:00-20:50 			E/M/F	19:00-19:50 Power Yoga R2			M/F	20:00-20:50 Cycle R2
M/F	20:00-20:50 Cycle R2			E/M/F	20:00-20:50 Qi Gong				

■ = Ausdauer & Koordination
■ = Kräftigung & Straffung

■ = Körper, Geist & Seele
■ = Spezialkurse

E = Einsteiger
M = Mittelfit

F = Fortgeschritten
R2 = Kursraum 2

(1) = nur in gerader KW
(2) = nur in ungerader KW

Zeitplan SPIRIT4 - Club Arnstein

Öffnungszeiten
Mo 09:00 - 22:00
Di - Do 08:00 - 12:00 & 15:00 - 22:00
Fr 09:00 - 22:00
Sa 13:00 - 19:00
So* 09:00 - 13:00

Softsauna
Mo 10:00 - 13:00 & 16:00 - 21:45
Di - Do 10:00 - 11:45 & 16:00 - 21:45
Fr 10:00 - 13:00 & 16:00 - 21:45
Sa 15:00 - 18:45

Blockhaussauna mit Aufguß
Mo - Do 17:00 - 21:45
Fr 17:00 - 21:45
So* 10:00 - 12:45
Damensauna
Di 16:00 - 21:45
Mi 10:00 - 11:45

Kinderbetreuungszeiten
Mo & Fr 09:30 - 12:00
Mi 09:00 - 11:30

* und Feiertags

Infos & Kontakt

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

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

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

www.spirit4.de



Neu! BODYBALANCE® & BODYPUMP® von Les Mills seit Sommer 2009 im Spirit4!

Kursbeschreibungen von A-Z

Allegro-Pilates (Bitte fragen Sie uns zu den aktuellen Kursterminen!) Nicht nur für Pilatesfans! Die bekannten Pilatesübungen werden hier an einem eigens dafür konzipierten Gerät durchgeführt. Dadurch sind mehr Übungsvariationen im Sitz, Stand und Liegen, auch an Seilzügen mit unterschiedlichen Intensitäten möglich. **BBP** Schwerpunkt dieses Kurses sind Übungen für Bauch, Beine und Po. **Bauch Pur** Für alle heißt es hier: der Bauch-Muss-Weg! 30 Minuten optimale Kräftigung der Bauchmuskulatur. **Beat & Power** Ein intensives Ausdauertraining mit einfachen Kombinationen auch für Männer! **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 Instruktionen und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse! **BODYPUMP®-Technik** Ein „Muß“ für alle Body Pump Einsteiger! Hier wird die Technik der einzelnen Übungen geschult. **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 Biker! 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. **Fit Box** Bewegungselemente aus dem Kampfsport und dem Boxen werden in einem powervollen Kurs kombiniert, der jeden zum Schwitzen bringt. **Pilates Basic** Körperbewußtsein, Ganzheitlichkeit und funktionelle Gymnastik stehen bei diesem speziellen Mattentraining im Vordergrund. **Power Yoga** Hier geht es um das Erlernen der Yogaübungen, Zentrierung, Rückkehr zur eigenen Mitte, Kräftigung, Dehnung, geistiger sowie körperlicher Balance. Lerne Respekt 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. **Step & Fun** Einem Ausdaueranteil aus einfachen Schrittkombinationen auf dem Step folgen Übungen zur Muskelkräftigung. Ein abschließendes Stretching zur Verbesserung der Beweglichkeit und Regeneration beendet den Kurs.