

KURSBESCHREIBUNGEN

Mobility + Stretch - In diesem Kurs wird ausschließlich an deiner Beweglichkeit Dehnfähigkeit und deinen Engpässen gearbeitet. Für eine verbesserte Bewegungsqualität

Functional Kraft - im Fokus steht das Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

Cycling - Verbesserung des Kreislaufsystems durch abwechslungsreiches Training auf stationären Rädern für Anfänger und Fortgeschrittene.

Rücken Fit - Stärkung und Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit. Zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenproblemen. Rücken Fit findet fast nur im Sitzen oder stehen statt.

Pilates - ist ein äußerst sanftes und effektives Workout, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihren Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen. In kürzester Zeit hilft Pilates, Ihre Körperhaltung zu verbessern, korrigiert Haltungfehler und stärkt Ihr Körperbewusstsein.

Power Intervall Workout - intensives Intervall Training einfache Moves, sofort zum mitmachen / viele Kräfteinheiten und Dehnungsphasen / Ganzkörpertraining

Bodymotion - Verbindet verschiedenen Bewegungsansätze Teile der Pilates Philosophie (Rumpfmuskulatur) Viele Kräfteinheiten und Dehnungsphasen / Ganzkörpertraining

MOVE -Dieser Kurs bewegt: hohe Intensität mit kurzen Pausen (HIIT) bei diesem Ganzkörpertraining garantieren eine hohe Fettverbrennung, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Kräftigung der Muskulatur bei maximalem Spaß.

Wirbelsäule - Stärkung und Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit. Zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenproblemen.

Yoga - entspannt Körper & Geist und hat einen ruhigen harmonischen Ablauf. Durch die Korrektur der Asanas (Yoga Übungen) kann der Kursteilnehmer sich ganz auf sich selber konzentrieren und sich mehr fallen lassen.

KURSBESCHREIBUNGEN

Faszien Fit - Ziele des Faszientrainings:

- Verbesserung des Körpergefühls
- Steigerung der Beweglichkeit
- Abbau von Spannungen und Schmerzen

STRONG Nation® ist Intervalltraining zu Musik. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardiotraining. Trainiert wird zu Originalmusik, die speziell auf jede einzelne Bewegungsabfolge abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert.

Fitness Mix -Fit bis ins hohe Alter!
Ein abwechslungsreiches Kräftigungs- und Dehnprogramm mit verschiedensten Hilfsmittel wie zB. Kurzhanteln und Therabändern

Strength and Mobility:
Dieser Kurs steht im Zeichen der Körperwahrnehmung. Hier finden wir die Balance zwischen Kräftigung und Mobilisierung bei Erhöhung der Flexibilität für den aktiven Alltag.
"Wer rastet, der rostet" kommt bei uns nicht in die Tüte.

Bitte bei jedem Kurs mindestens 5 Minuten vor Beginn im jeweiligen Kursraum erscheinen, zu jedem Kurs ein Handtuch mitbringen und den Kurs wenn möglich nicht vorzeitig verlassen, da sonst die für den Körper wichtige Cool - Down- und Dehnungsphase nicht beendet werden kann.

Mehr Informationen:
Sie haben Interesse?
Alle Informationen erhalten Sie in einem unverbindlichen Beratungsgespräch unter

0861 / 20 92 330 oder unter:
info@fitworldts.de



K U R S P L A N

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Functional Kraft Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	Neu!!! Yoga Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	Body Workout Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	Neu!!! Power Intervall Workout Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr	MOVE Gym 1 09.00 - 10.00 Uhr
Pilates Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr	Beckenbodentraining Gym 1 10.05 - 10.35 Uhr	Mobility & Stretch Gym 1 10.15 - 11:00 Uhr		Strength & Mobility Gym 1 10.15 - 11.15 Uhr
	Indoor Cycling Gym 2 10.15 - 11.15 Uhr			
Power Intervall Workout Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr		Flex Workout Gym 1 18.00 - 18.30 Uhr		
Indoor Cycling Gym 2 18.15 - 19.15 Uhr	MOVE Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr	Yoga Gym 1 18.35 - 19.35 Uhr	Fitness Mix Gym 1 18.05 - 18.55 Uhr	Neu!!! Zumba® Gym 1 18.00 - 19.00 Uhr
	Wirbelsäule Gym 1 19.15 - 20.15 Uhr		Indoor Cycling Gym 2 19.15 - 20.15 Uhr	

SAMSTAG & SONNTAG

Fit World TS Kursbereich

- TG Schlüssel oder Transponderarmband nicht vergessen
- Alle Kurse können nur über die Technogym APP gebucht werden
- **Großes Handtuch & (Empfehlung eigene Matte)**
- Bitte pünktlich zum Kursbeginn anwesend sein

Wir freuen uns auf Dich!!!

TECHNOGYM

DIE VORTEILE DER TECHNOGYM APP

MYWELLNESS 

- 1** alle Ihre Aktivitätsdaten in einer einzigen App
- 2** Verfolgen Sie Ihre Fitnessaktivitäten im Innen- und Außenbereich
- 3** Stellen Sie eine Verbindung zu Ihren bevorzugten Gesundheits- und Fitness-Apps her
- 4** Nehmen Sie an fesselnden Herausforderungen teil



DOWNLOAD DIE MYWELLNESS APP UND STARTE DEIN TRAINING NOCH HEUTE




Bitte für alle Kurse einen Platz in der Technogym App reservieren. Die Reservierung ist 48 Stunden vor Beginn des Kurses möglich!!!

ALLE KURSE FINDEN AB 3 TEILNEHMERN STATT! - VERSCHIEDENE KRANKENKASSEN BEZUSCHUSSEN DAS GESUNDHEITSPROGRAMM VON FIT WORLD TS. NÄHERE INFORMATIONEN AN DER REZEPTION. ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

Fit World TS

Bürgerwaldstraße 4
83278 Traunstein
Tel.: 0861 2092330
info@fitworldts.de
www.fitworldts.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr 08.30 - 22.00 Uhr
Sa 14.00 - 21.00 Uhr
So 10.00 - 17.00 Uhr
Feiertage 10.00 - 17.00 Uhr (oder nach Aushang)

- Muskelkräftigung
- Körper & Geist
- Ausdauer

kurzfristige Änderungen der Kurse sind in der Technogym App ersichtlich!

