

# FIT KURSPLAN (ab 17.07.2023)

## MONTAG

**Yoga Rücken**  
9:00 - 09:50  
KR 4 mit Nadine

**YOGA**  
(siehe Sportmeo)  
18:00 - 19:30  
KR 1

**Bauch Beine Po**  
18:00 - 18:50  
KR 3 mit Ingeborg

**ZUMBA® TONING**  
18:00 - 18:50  
KR 4 mit Christin

**ZUMBA®**  
19:00 - 19:50  
KR 4 mit Christin

**INDOOR CYCLING**  
19:00 - 19:50  
KR 3 mit Sarah

**deepWORK®**  
20:00 - 20:50  
KR 4 mit Michaela

## DIENSTAG

ab 09.08.23!  
! NUR ONLINE

**STRETCHING**  
10:00 - 10:50  
KR 4 mit Steffi/Ursula

**bodyART®**  
18:00 - 18:50  
KR 3 mit Michaela

**SHINE DANCE FITNESS™**  
18:00 - 18:50  
KR 4 mit Rebecca

**PILATES®**  
19:00 - 19:50  
KR 3 mit Michaela

**BODYSTYLING**  
19:00 - 19:50  
KR 4 mit Ingeborg

## MITTWOCH

**Hatha Yoga**  
08:30 - 09:20  
Online mit Maria

**BAUCH BEINE PO**  
17:00 - 17:50  
KR 4 mit Ingeborg

**HOT METAL**  
18:00 - 18:50  
KR 4 mit Linda

**ZUMBA®**  
19:00 - 19:50  
KR 4 mit Melanie

## DONNERSTAG

**Yoga Rücken**  
9:00 - 10:30  
KR 2 mit Tanja

**Yoga Rücken**  
10:45 - 12:15  
KR 2 mit Tanja

**deepWork®**  
18:00 - 18:50  
KR 4 mit Christian

**bodyART®**  
19:00 - 19:50  
KR 4 mit Christian

## FREITAG

**STRETCHING**  
10:00 - 10:50  
KR 2 mit Rosi

**Pilates & Faszien**  
18:30 - 19:30  
KR 4 mit Tamara

## SAMSTAG

**Beckenbodentraining**  
10:30 - 11:30  
KR 3 mit Tamara

**FIT - MIX**  
15:00 - 16:30  
(SIEHE AUSHANG)

## SONNTAG

**YOGA - MIX**  
10:30 - 12:00  
(SIEHE AUSHANG)



Hans-Reschke-Ufer 4a  
68165 Mannheim  
Tel. 0621/7621180  
Mail: info@fit-am-turm.de  
www.fit-am-turm.de

# KURSBESCHREIBUNGEN

## **BAUCH BEINE PO...**

ist der Klassiker im Kursbereich. Mit verschiedenen Kleingeräten werden die Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskeln gestärkt.

## **Beckenbodentraining...**

beinhaltet eine Mischung aus Atem- und Anspannungsübungen, die Beckenboden- und Schließmuskulatur trainieren und stärken sollen.

Der Kurs ist für Frauen und Männer aller Altersklassen geeignet.

## **bodyART@...**

verbindet Yoga- und Ballett-Elemente mit Atemtechniken. Es wird die Haltung verbessert, der ganze Körper gekräftigt und stabilisiert, sowie das Körperbewusstsein geschult.

## **BODYSTYLING...**

ist eine effektive Art die Figur zu verbessern und Fett zu verbrennen. Mit Hilfe von unterschiedlichen Kleingeräten wird der ganze Körper trainiert.

## **deepWORK@...**

ist athletisch, einfach, anstrengend, und doch ganz anders als alle anderen Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Ideal für jeden der Schweiß nicht scheut.

## **HOT METAL...**

ist ein intensives Ganzkörpertraining bei dem alle Hauptmuskelgruppen gezielt beansprucht werden. Durch unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben ist der Kurs für alle Leistungsstufen geeignet.

## **FIT - MIX und Yoga-Mix...**

ist ein wechselndes Angebot mit unterschiedlichen Themen und Schwerpunkten. Auf unserer Instagramseite, der Homepage und im Sportzentrum werden die einzelnen Kurse veröffentlicht.

## **INDOOR CYCLING...**

ist ein Ausdauertraining mit speziellen Bikes auf denen Berg- und Talfahrten simuliert werden können. Durch individuelle Einstellung des Widerstands ist der Kurs für alle Leistungsstufen geeignet.

## **PILATES@...**

ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der tiefen Rumpfmuskulatur. Es beinhaltet sowohl Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

## **PILATES UND FASZIEN...**

vereint Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung mit dem Ziel der Verbesserung der Bewegungskoordination und der Körperhaltung. Unterstützt wird das Training durch Übungen mit der Faszienrolle, die gegen Verklebungen des Bindegewebes eingesetzt wird.

## **POWER YOGA...**

kräftigt die Muskeln und fördert die Beweglichkeit, sodass eine gesunde Körperhaltung erreicht wird. Fließende Bewegungen treffen auf achtsames Körpererleben.

## **SHINE DANCE FITNESS...™**

ist ein intensives Ganzkörpertraining mit Einflüssen aus HipHop, Jazz und Ballet zu aktueller Musik. Spezielle Choreos trainieren neben der Ausdauer auch verschiedene Muskelgruppen und das für jedes Alter und Fitnesslevel.

## **STRETCHING...**

kann langfristig die Beweglichkeit der Gelenke verbessern sowie Sehnen und Bänder stärken. Spannungen, Schmerzen und Stress können reduziert werden.

## **YIN YOGA...**

ist ein sanftes Yoga. Es fokussiert sich auf das Loslassen und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Das Entdecken des eigenen Körpers steht im Vordergrund.

## **YOGA RÜCKEN...**

dehnt und kräftigt den gesamten Rumpf. Die Wirbelsäule wird gestützt und einer schlechten Haltung mit nach vorne fallenden Schultern, Rundrücken oder einem Hohlkreuz vorgebeugt.

## **ZUMBA@...**

ist ein Ausdauertraining, bei dem mit viel Power und energiegeladener Musik Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert wird.

## **ZUMBA TONING@...**

ist Zumba mit speziellen Hanteln. Die Intensität wird dadurch gesteigert und sowohl Kraft als auch Kraftausdauer trainiert.