





# KURSPLAN

ab 02.09.2017

		Kursraum 1				Kursraum 2		
MO	VO	9:00 - 10:00 Osteofit	10:00 - 10:45 Aerobic Lady					
	NA	17:00 - 18:00 <b>IRON SYSTEM™</b>	18:00 - 19:00 M.A.X.	19:00 - 20:00 Dance - Fit				
DI	VO	8:45 - 9:15 Jumping 	9:30 - 10:00 XCO + Flexi	10:00 - 11:00 Faszienpilates				
	NA	17:00 - 18:00 Bodytoning	18:00 - 19:00 Yogilates	19:00 - 20:00 Jumping 				
MI	VO	9:00 - 9:50  ZUMBA	10:00 - 11:00 Lass dein Qi fließen					
	NA	17:30 - 18:30 Jumping 				17:30 - 18:30 Total Workout	18:30 - 19:30 <b>IRON SYSTEM™</b>	19:30 - 20:30 Yoga-Flow
DO	VO	9:30 - 10:30 Sanfte Faszien- Wirbelsäule	10:30 - 11:15 Easy Aerobic					
	NA	17:00 - 17:30 Six-Pack	17:30 - 18:30 Faszien-Pilates	18:30 - 19:30  Deepwork	19:30 - 20:30  ZUMBA			
FR	VO	9:00 - 10:00 Wake up	10:00 - 11:00 Hatha-Yoga					
	NA	16:45 - 17:30 Easy Step	17:30 - 18:30 Rückenfit	18:30 - 19:30 Latin Power	19:30 - 20:00 BBP			
SA	VO	8:45 - 9:45 <b>HOT IRON 1</b>	9:45 - 10:45 Hatha-Yoga					
	NA	16:00 - 17:00 <b>IRON SYSTEM™</b>	17:00 - 18:00 Deepwork 					
SO	VO							
	NA	16:00 - 17:00 Workout	17:00 - 18:00 Retro-Aerobic	18:00 - 19:00 Jumping 				

## Öffnungszeiten:

**MO & MI & FR** 07:30 - 21:30  
**DI & DO** 08:30 - 21:30  
**SAMSTAG** 08:00 - 19:00

**SONNTAG & FEIERTAG:**  
**FEIERTAG:**

09:00 - 20:00  
 keine Kurse

Kurse werden abgehalten ab 3 Teilnehmerinnen  
 Grün unterlegte Kurse mit AN- und ABmeldung  
 und Jumping Block

 Vogelweiderstraße 44 b  
 5020 Salzburg  
 0662 87 16 90  
 office@mcn-frauenfitness.at  
 www.mcn-frauenfitness.at

# KURSBESCHREIBUNGEN

## **Aerobic Lady**

ein klassischer Kurs ohne viel Schnick Schnack. Sehr geradlinig und traditionell. Ausdauertraining zu gemäßigtem Tempo für jede Frau.

## **BBP (Bauch, Beine, Po)**

Muskeltraining und Straffung der Problemzonen durch gezielte und effektive Übungen.

## **Bodytoning**

Nach einem 15-minütigen Warmup folgen Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur (Arme, Rücken, Beine, Po, Oberschenkel, Bauch) z.B. mit Hilfe von Gewichten, Tubes, usw.

## **deepWork**

ist einzigartig, anders und intensiv. Geh an deine Grenzen und powere deinen Körper aus. Durch optimale Fettverbrennung erzielst du einen schlanken, straffen Körper.

## **Easy-Step**

Verschiedene Grundschrte werden miteinander verbunden - zu einfachen Choreographien.

## **Faszienfit/Faszien-Workout**

Unser Körper ist durchzogen von einem Netzwerk aus elastischem Bindegewebe welches alle Bestandteile unseres Leibes miteinander verbindet. Steigere durch gezielte Übungen deine Leistung und beuge Verletzungen vor.

## **Flexi**

durch Schwingungen mit dem Flexibar lassen sich Kraft- und Ausdauertrainig, Tiefenmuskulatur sowie die Koordination trainieren. Stabilisiere deine Haltung und erspüre deine Bewegungen bewusster.

## **Hatha Yoga**

Es werden Körperhaltungen(Asanas) erlernt, kontrollierte Atmung, Konzentration gefördert. An- und Entspannung wechseln sich ab, du wirst dich stark, jung und frisch fühlen.

## **Yoga-Flow**

Die Kombi aus Bewegung, Sretching und Entspannungsphasen bewirkt eine Lösung körperlicher und geistiger Anspannungen. Mit dem Hintergrund der Spiraldynamik wird Bewusstsein und Achtsamkeit geschult. Ein rundum Programm für Körper, Geist und Seele.

## **Hot Iron System (1, 2, Iron Cross)**

Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Ein effektives Ausdauer und Krafttraining in dem du Fett verbrennen, deine Haltung verbessern und deinen Körper straffen kannst. bzw. Kraft aufbauen möchtest, dann ist dies der perfekte Kurs für dich. Hot Iron ist ein Aufbaukurs mit verschiedenen Stufen. Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross. Stufe 1 ist Voraussetzung für den Besuch der weiterführenden Stufen- Hot iron 2 und Iron Cross.

## **Jumping**

Ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Schwungvolles Cardiotraining welches zugleich Kraft, Koordination und Gleichgewicht fördert - motiviert durch peppige Musik.

## **Dance - Fit**

Der ideal verbundene Mix aus Aerobic-, Kraft-, Yoga und Tanzeinheiten aus Jazz- und Musicaldance. Macht Spaß und formt deinen Körper.

## **Lass dein Qi fließen**

Spüre und aktiviere deine Energie mit Hilfe der Meridiane, des Mondes, der Chakren und schließe deinen Beckenboden mit ein.

## **M.A.X.**

Ein 60-minütiges Workout basierend auf strukturierten Übungsfolgen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden.

## **Osteo Fit**

Ein gezieltes Ausdauer- und Kräftigungsprogramm, das den osteoporotischen Veränderungen (Rückbildung des Knochengewebes) vorbeugen bzw. entgegen wirken kann. Für jeden geeignet. Zusätzlich empfehlen wir Gerätetraining.

## **Pilates**

Ganzheitliches Training bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird vorallem die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt. Durch die Koordination von Atmung und Bewegung gelangt man zu einem neuen Körperbewusstsein und verleiht dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit.

## **Retro Aerobic**

Low impact Aerobic und Stretching. Kalorienverbrennung und Straffung des gesamten Körpers. Verbessert die Haltung und schult deine Koordination.

## **Wake Up**

Wecke deinen Körper! Unter Einsatz verschiedener Trainingsmittel trainieren wir Kraft- Balance- Stabilität und Mobilität. Lass dich mitreissen und für den Tag motivieren!

## **WS (Wirbelsäulen) Workout/ Rückenfit**

Spezielles Rückentraining zur Unterstützung des gesamten Bewegungsapparates und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Kräftigung, Mobilisation, Balance, Beweglichkeit und Koordination stehen im Mittelpunkt dieser Stunden. Für alle geeignet.

## **Yogilates**

Übungen aus dem Yoga- und dem Pilatesstraining kombiniert zu fließenden Übungsabfolgen sie den ganzen Körper gleichmäßig beanspruchen. Die Kombination der Trainingsformen vereint Yoga-Atemtechniken und Kraftübungen des Pilates.

## **Zumba**

Das ZUMBA Programm verbindet fesselnde Latin-Rythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen hin zu einem ganz besonderen Fitnessprogramm, mit Schrittkombinationen und Kraftelementen, das dich mitreißen wird!