



KURSPLAN

ab 05.02.2018

		Kursraum 1				Kursraum 2		
MO	VO	9:00 - 10:00 Osteofit	10:00 - 10:45 Aerobic Lady					
	NA	17:00 - 18:00 IRON SYSTEM Austria	18:00 - 18:45 M.A.X.	18:45 - 19:45 Dance - Fit				
DI	VO	8:45 - 9:15 Jumping	9:30 - 10:00 XCO + Flexi	10:00 - 11:00 Pilates				
	NA	17:00 - 18:00 Bodytoning	18:00 - 19:00 Yogilates	19:00 - 20:00 Jumping				
MI	VO	9:00 - 9:50 	10:00 - 11:00 Lass dein Qi fließen					
	NA	17:15 - 18:15 Jumping	18:30 - 19:30 IRON SYSTEM Austria	19:30 - 20:30 Yoga-Flow		17:30 - 18:30 Total Workout		
DO	VO	9:30 - 10:30 Sanfte Wirbelsäule	10:30 - 11:15 Easy Aerobic					
	NA	17:30 - 18:30 Pilates	18:30 - 19:30 Deepwork	19:30 - 20:30 				
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				
SA	VO	8:45 - 9:45 HOT IRON 1	9:45 - 10:45 Hatha-Yoga					
	NA	16:00 - 17:00 IRON SYSTEM Austria	17:00 - 18:00 Deepwork					
SO	VO							
	NA	16:00 - 17:00 Workout	17:00 - 18:00 Retro-Aerobic	18:00 - 19:00 Jumping				

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

Öffnungszeiten:

MO, MI & FR 07:30-21:30
DI & DO 08:30-21:30
Samstag 08:00-19:00

Sonntag & Feiertag 09:00-20:00
Feiertag Keine Kurse

Kurse werden abgehalten ab **3 Teilnehmerinnen**
Grün unterlegte Kurse mit An- und Abmeldung
und Jumping Block

Kursbeschreibung

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.

Aerobic Lady

Ein klassischer Kurs ohne viel Schnick Schnack. Sehr gradlinig und traditionell. Ausdauertraining zu gemäßigttem Tempo für jede Frau.

Hot Iron System (Hot Iron 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.

M.A.X.

Ein 60-minütiges Workout basiert auf strukturierte Übungsfolgen in welche Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden.

Dance – Fit

Der ideal verbundene Mix aus Aerobic- Kraft- Yoga und Tanzeinheiten aus Jazz- und Musicedance. Macht Spaß und formt den Körper.

Jumping

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

XCO + Flexi

Durch Schwingungen mit dem Flexibar lassen sich Krfat- und Ausdauertraining, Tiefenmuskulatur sowie Koordination trainieren. Stabilisiere deine Haltung und erspüre deine Bewegungen bewusster.

Faszienfit/Faszien-Workout

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

Bodytoning

Das einzigartige Körpertraining für neues Körperbewusstsein, ein Trainingskonzept, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gleichzeitig angesteuert.

Yogilates

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

ZUMBA

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

Lass dein Qi fließen

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

Yoga-Flow

Die Kombination aus Bewegung, Stretching und Entspannungsphasen bewirken eine Lösung körperlicher und geistiger Anspannung. Mit dem Hintergrund der Spiraldynamik wird Bewusstsein und Achtsamkeit geschult. Ein rundum Programm für Körper, Geist und Seele.

Total Workout

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

Easy -Step/Aerobic (Einsteiger)

Zum Erlernen der Grundschrte bei langsamen Tempo mit leichten Schritt- und Armkombinationen. Techniks Schulung.

Faszien Pilates

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

deepWork

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

Wake-up

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

Rückenfit

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

Latin Power

Tanzschritte mit Latino – Rhythmen, wobei du deine Hüften schwingen kannst und dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt.

BBP (Bauch, Beine, Po)

Muskeltraining und Straffung der Problemzonen und effektive Übungen.

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.

Retro Aerobic

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