

# Kursplanbeschreibung

## **Osteo Fit**

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

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

Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Wenn du 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.

## **Aerobic Lady**

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

## **Jumping**

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

## **XCO + Flexi**

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

## **Pound**

Hartes Ganzkörper-Workout mit grünen Pound-Sticks = Ripstix. Zu fetzigen Sounds wird getrommelt was sie hergeben – stehend, sitzend liegend. Schweißtreibend – verbrennt bis zu 600-900kcal.

## **HIIT**

**High Intensity Interval Training.**

Kurze und hoch intensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen. Verbessert nicht nur die Ausdauerleistung sondern wirkt sich auch positiv auf unseren ganzen Körper aus. Werde fitter, leistungsfähiger und schlanker in kurzer Zeit.

## **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.

## **Retro Aerobic**

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

## **Lass dein Qi fließen**

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

## **Power-Workout**

Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltagslebensqualität. Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in dieses geniale Figursystem einsteigen. Einfache, motivierende Bewegungen und mitreißende Musik bei perfekten Trainingsreizen und höchstmögliche Sicherheit lassen die Teilnehmerinnen ein Figurlevel erreichen, von dem sie immer träumten.

## **Easy –Step/Aerobic**

Zum Erlernen der Grundschrte bei langsamem Tempo mit leichten Schritt- und Armkombinationen. Technischschulung.

## **Pilates**

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

## **deepWork**

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

## **Wake up**

Wecke deinen Körper! Unter Einsatz verschiedener Trainingsmittel trainieren wir Kraft, 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 Stunde. Für alle geeignet.

## **Latin Power**

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

## **Hatha-Yoga**

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

## **BBP + More**

Ein abwechslungsreiches Training, wo speziell Bauch, Beine und Po gekräftigt und gestrafft werden, aber auch Arme und Rücken werden nicht zu kurz kommen. Für Motivation sorgt schwungvolle Musik. Der Kurs ist für jeden geeignet.

## **ZUMBA**

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

## Kursraum 1

MO	VO	08:15-8:45 Easy-Jumping 	9:00 - 10:00 Osteofit	10:00-10:45 Aerobic Lady
	NA	17:00-18:00 Jumping 	18:00 - 19:00 <b>IRON SYSTEM</b> Austria	19:00-20:00 Power-Workout
DI	VO	8:35 - 9:25 	9:30 - 10:00 XCO + Flexi + Pound	10:00 - 11:00 Pilates
	NA	17:00 - 18:00 Bodytoning	18:00 - 19:00 Yoga	19:00 - 20:00 Jumping 
MI	VO	9:00-10:00 BBP + More	10:00 - 11:00 Lass dein Qi fließen	
	NA	17:45-18:30 HIIT	18:30 - 19:30 <b>HOT IRON 1</b>	
DO	VO	9:30 - 10:30 Sanfte Wirbelsäule	10:30 - 11:15 Easy Aerobic	
	NA	17:00 - 18:00 Pound	18:00 - 19:00 Pilates	19:30 - 20:30 
FR	VO	9:00 - 10:00 Wake up	10:00 - 11:00 Hatha-Yoga	
	NA	17:00 - 18:00 Rückenfit	18:00-18:45 Easy-Step	
SA	VO	08:45 - 09:45 Workout	9:45-10:45 Hatha-Yoga	
	NA	16:00-17:00 <b>IRON SYSTEM</b> Austria	17:00-18:00 Deepwork 	
SO	VO			
	NA	17:00 - 18:00 Retro-Aerobic	18:00 - 19:00 Jumping 	

## Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch & Freitag	07:30-21:30
Dienstag & Donnerstag	08:30-21:30
Samstag	08:00-19:00
Sonntag & Feiertag	09:00-20:00

## Information

Kurse werden ab 3 Teilnehmerinnen abgehalten.  
Grün unterlegte Kurse mit An- und Abmeldung und Jumping Block.  
Feiertage keine Kurse.

## Adresse

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