

# 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 gemäßigtem Tempo für jede Frau.

## **Jumping**

Ein dynamisches Fitnessstraining 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.

## **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.

## **Strong**

Mit Tempo und kraftvollen Beats trainierst du die Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit deiner Muskeln und deines Herz Kreislaufsystems.

## **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!

## **Lass dein Qi fließen**

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

## **Easy -Step/Aerobic**

Zum Erlernen der Grundschritte bei langsamem Tempo mit leichten Schritt- und Armbomben. Technikschiulung.

## **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.

## **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.

## **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.

## **Schwing dich Fit**

Das Trampolin wird eingesetzt, um dein Gleichgewicht zu verbessern, deine Muskeln zu stärken, dein HK-System zu aktivieren, deinen Beckenboden zu stabilisieren, deine Faszien werden beweglicher und nicht zu vergessen, deine Glückshormone werden ausgeschüttet.

## **HIT**

Hochintensives Intervalltraining, ständiger Wechsel zwischen Ausdauer- und Kraftübungen. Dein Körper wird ausgepowert.



# Kursplan ab Montag 6. Juli 2020

## ÄNDERUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH



Kursraum 1				
MO	VO	09:00 - 09:50 Osteofit	10:00 - 10:50 Aerobic Lady	
	NA	18:00 - 18:50 <b>IRON SYSTEM™</b> Austria	19:00 - 19:50 HIT	
DI	VO	8:45 - 9:15 Schwing dich fit	9:30 - 10:00 XCO + Flexi + Pound	10:10 - 11:00 Pilates
	NA	17:00 - 17:50 Bodytoning	18:00 - 18:50 Yoga	19:00 - 20:00 Jumping
MI	VO	8:30 - 9:20 Zumba	9:30 - 10:20 Lass dein Qi fließen	
	NA	18:00 - 18:50 <b>HOT IRON 1</b>	19:00 - 19:50 Hatha Yoga	
DO	VO	9:30 - 10:20 Sanfte Wirbelsäule	10:30 - 11:15 Easy - Aerobic	
	NA	17:30 - 18:20 Pilates	18:30 - 19:20 Strong	
FR	VO	9:00 - 9:50 Wake up	10:00 - 10:50 Hatha-Yoga	
	NA	17:30 - 18:20 Rückenfit	18:30 - 19:20 Retro Aerobic	
SA	VO			
	NA			
SO	VO			
	NA	16:50 - 17:50 Retro-Aerobic	18:00 - 19:00 Jumping	

Öffnungszeiten	
Montag, Mittwoch & Freitag	07:30-21:30
Dienstag & Donnerstag	08:30-21:30
Samstag	8:00-19:00
Sonntag & Feiertag	9:00-20:00

Information
<b>Kurse werden ab 3 Teilnehmerinnen abgehalten.</b>
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