

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 Grundschrte bei langsamem Tempo mit leichten Schritt- und Armkombinationen. 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 05.10.2020

ÄNDERUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH

| Kursraum 1 | | | | |
|------------|----|--|--|--|
| MO | VO | 8:30 - 9:15 Osteofit | 9:20 - 10:05 Osteofit | 10:10 - 11:00 Aerobic - Lady |
| | NA | 18:00 - 18:50 IRON SYSTEM 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 - 10:15 Lass dein Qi fließen | 10:20 - 11:05 Lass dein Qi fließen |
| | NA | 18:00 - 18:50 HOT IRON 1 | 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 |
|--|
| Kurse werden ab 3 Teilnehmerinnen abgehalten. |
| Bei ALLEN Kursen bitte An-und Abmelden ! Feiertage keine Kurse |

Adresse

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