

# 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**

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.

## **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**

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe ein Wechsel zwischen Low und High Impact., Kalorienverbrennung pur. Strafft deinen gesamten Körper und verbessert die Haltung. Mit Dance - Aerobic wird die Stunde beendet. Spaß und Freude ist garantiert!

## **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!

## **Mix-Workout**

Eine abwechslungsreiche Stunde erwartet dich. Dein ganzer Körper wird mit Hilfe von Zusatzgeräten, wie XCO, Flexi, Jacaranda, Redondo Plus usw. gekräftigt und stabilisiert. Der Kurs ist für ALLE, du brauchst nur Freude und Spaß mitnehmen.

## **Lass dein Qi fließen**

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

## **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.

## **Rückenfit**

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

## **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.

## **BBP + mehr**

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

## **Wake-up**

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

## **Easy –Step**

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

## **Faszien**

Bewegungen, gezielte Übungen in Kombination mit verschiedenen Rollen werden deine Faszien wieder geschmeidig machen.



# Kursplan ab Montag 11. April 2022

## ÄNDERUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH



### Kursraum 1

MO	VO	9:00 - 9:45 Osteofit	09:50 - 10:35 Osteofit	10:40 - 11:30 Aerobic - Lady
	NA	17:30 - 18:25 <b>HOT IRON</b>	18:30 - 19:20 HIT	
DI	VO	8:45 - 9:15 Schwing dich fit	9:25 - 10:00 MIX - Workout	10:00 - 11:00 Pilates
	NA	17:00 - 17:55 Bodytoning	18:00 - 18:55 Yoga	19:00 - 20:00 Jumping
MI	VO	9:00 - 10:00 Lass dein Qi fließen	10:00 - 11:00 Zumba-Gold	
	NA	18:00 - 18:55 <b>HOT IRON 1</b>	19:00 - 20:00 Hatha Yoga	
DO	VO	9:30 - 10:25 Sanfte Wirbelsäule	10:30 - 11:15 Aerobic	
	NA	17:00 - 17:30 MIX- Workout	17:30 - 18:30 Pilates	18:30 - 19:30 Zumba
FR	VO	9:00 - 9:55 Wake up	10:00 - 11:00 Hatha Yoga	
	NA	16:45 - 17:30 Easy-Step	17:30 - 18:25 Rückenfit	18:30 - 19:30 Retro - Aerobic
SA	VO	8:30 - 9:25 BBP & mehr	9:30 - 10:00 Faszien in Bewegung	
	NA			
SO	VO	10:30 - 11:30 Retro Aerobic		
	NA	18:00 - 19:00 Jumping		

### Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch & Freitag	07:30-21:30
Dienstag & Donnerstag	08:30-21:30
Samstag	08:00-13:00
Sonntag & Feiertag	09:00 -13:00 17:00 - 20:00

### Information

<b>Kurse werden ab 3 Teilnehmerinnen abgehalten.</b>
<b>Bei ALLEN Kursen bitte An-und Abmelden ! Feiertage keine Kurse.</b>

### Adresse

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