



# Kursplan ab 1. Juli 2025

## ÄNDERUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH



### Kursraum 1

MO	VO	9:00 - 10:00 Osteofit	10:00 - 10:50 Aerobic - Lady	
	NA	17:30 - 18:30 <b>HOT IRON</b>	18:30 - 19:30 HIT	
DI	VO	8:45 - 9:15 Schwing dich fit	9:25 - 09:55 MIX - Workout	10:00 - 11:00 Pilates
	NA	17:00 - 18:00 Aktiv am Dienstag	18:00 -18:30 Stretching	19:00 - 20:00 Jumping
MI	VO	9:00 - 10:00 XX- Workout	10:00 - 11:00 Lass dein Qi fließen	
	NA			
DO	VO	9:30 - 10:30 Sanfte Wirbelsäule	10:30 - 11:15 Aerobic	
	NA	17:00 - 17:30 MIX- Workout	17:30 - 18:30 Pilates	
FR	VO	9:00 - 10:00 Wake up	10:00 - 11:00 Hatha Yoga	
	NA	17:30 - 18:30 Rückenfit		
SA	VO	9:00 - 10:00 Perfect Body		
	NA			
SO	VO			
	NA			

### Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch & Freitag	07:30-21:30
Dienstag & Donnerstag	08:30-21:30
Samstag	08:00-13:00
Sonntag & Feiertag	15:00 -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

# 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.

## **Stretching**

Bei Stretching darfst du dich intensiv dehnen und danach eine wohltuende Entspannung genießen! Das Dehnen der verspannten und verkürzten Muskeln nimmt den Schmerz und verbessert deine persönliche Beweglichkeit, Flexibilität und Elastizität.

## **Aktiv am Dienstag:**

Du bringst am Dienstag deinen Körper in Schwung.  
Aufwärmen – Ausdauer – Kräftigung,  
Zusatzgeräte werden in dieser Stunde eingebaut.

## **XX – Workout**

Überraschungskurs, jede Woche wird ein anderer Schwerpunkt gesetzt, z.B. Ausdauer, Intervall, Rücken, Bauch... mit oder ohne Zusatzgeräten. Der Kurs ist für ALLE geeignet, dein Körper wird sich freuen.

## **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 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.

## **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.

## **Wake-up**

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

## **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.

## **HIT**

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