

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Bodyworkout Alessandra	09:30-10:30 Functional Move Trainingsfläche	09:30-10:30 Bauch-Beine-Po Heike	09:30-10:30 Yoga Maaila	09:30-10:30 Aerobic - Mix Alessandra
	10:30 - 11:30 AOK- Rückenfit Julia		15:00-16:00 AOK- Kraftausdauer Julia	10:30-11:30 Bodyworkout Alessandra
	17:00-18:30 Hatha Yoga Katrin		17:00-18:00 Bauch-Beine-Po Julia	
18:00-18:30 TRX Move Trainingsfläche	18:00-18:30 Functional Move Trainingsfläche	18:00-18:30 Functional Basics Trainingsfläche	18:00-19:00 ZUMBA© Nicole	
18:30-19:00 Functional Move Trainingsfläche	18:30-19:00 TRX Move Trainingsfläche	18:00-19:00 Pilates (Rücken) Alessandra	18:00-18:30 Functional Move Trainingsfläche	18:30-19:30 Rücken-Fit Heike
18:00-19:00 Rücken-Fit Rabea	18:30-19:30 Fit-Mix Anja	18:30-19:00 Functional Move Trainingsfläche	18:30-19:00 TRX Move Trainingsfläche	20:00-20:45 Wing Chun Volker
19:00-19:30 Neurofitness Basics Trainingsfläche	19:00-19:30 Cardio Basics Trainingsfläche	19:00-19:30 TRX Move Trainingsfläche	19:00-20:00 Neuro LIFT Jenny	20:45-21:30 Wing Chun Volker
19:00-20:00 ZUMBA© Christian	19:30-20:30 Wing Chun Volker	19:00-20:00 EASYDANCE © Alessandra	19:00-19:30 Faszien/Stretch Basics Trainingsfläche	
19:30-20:00 Ernährungs Basics Bistro	20:30-21:30 Wing Chun Volker	20:00-20:30 Bauch'n Stretch Alessandra		

Samstag	Sonntag
10:30-11:30 Pilates Stefanie	
11:30-12:30 Bauch-Beine-Po Stefanie	



## Fit'n Move

Kölnstr. 4

53757 Sankt Augustin - Hangelar

Tel.: 02241-315266

Mail: info@fitnmove.de

Web: www.fitnmove.de

## Öffnungszeiten:

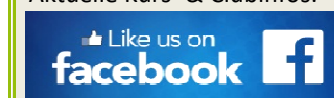
Mo/Do 9:00 - 23:00 Uhr

Di/Mi/Fr 9:00 - 22:00 Uhr

Sa/So 10:00 - 20:00 Uhr

Feiertage nach Aushang

Aktuelle Kurs- & Clubinfos:



[www.facebook.com/fitnmove.de](http://www.facebook.com/fitnmove.de)



# Kurserklärung


## Functional Training Animationen:


**Functional Move:** Ist ein funktionales Ganzkörper Kraft- und Ausdauertraining mit verschiedenen Tools. Dreidimensionale Bewegungen beanspruchen Herz-Kreislauf Leistung und fördern Koordination und Gleichgewicht. Dieses intensive Kleingruppentraining kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern bietet einen motivierenden Ausgleich zum Alltag.

**TRX Move:** Ist ein Ganzkörpertraining an unseren TRX-Bändern. Mit dem eigenen Körpergewicht werden mit alltagsnahen Bewegungsmustern gleichzeitig Stärke, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rumpfstabilität trainiert.

**AOK- Rückenfit:** In diesem 8-wöchigen Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können.

**AOK- Kraftausdauertraining:** Im Kurs „AOK – Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“ lernen Sie über 6 Wochen selbständig Übungen zum Kraftausdauertraining durchzuführen, sowohl zu Hause, als auch im Fitnessstudio. Das Kraftausdauertraining stärkt Ihr körperliches Wohlbefinden.

 Bitte beachten: Diese Präventionskurse sind kostenpflichtig und müssen separat gebucht werden. Eine Erstattung der Kursgebühren findet über die Krankenkasse statt.

 Auch Nicht-AOK-Versicherte können an diesen Kursen teilnehmen!



**Aerobic-Mix, Bodyworkout, Fit-Mix:** Diese Ganzkörper-Workouts trainieren mit gezielten Übungen, alle wichtigen Muskelgruppen & Herz-Kreislauf. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Je nach Kurs variieren die Übungen und die Intensität.

**Aerobic-Mix** enthält mehr choreographische Elemente.

**Basics Workshops:** Hier werden Grundlagen vermittelt. Besonders für Einsteiger und zur Auffrischung geeignet. (Ernährung – Functionaltraining – Cardiofitness – Neurofitness – Stretch & Faszientraining). Zu diesen 5 Grundlagenkursen ist eine Anmeldung auf der Teilnehmerliste erforderlich. (Kurse sind mit "Basics" im Plan gekennzeichnet.)

**Bauch-Beine-Po (BBP):** Es werden gezielt die "Problemzonen" Bauch, Beine & Po durch spezielle Übungen trainiert. Ziel ist es die Muskulatur und das Bindegewebe zu straffen, die Kraftausdauer, sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger, als Fortgeschrittene geeignet.

**EASDANCE®:** Tänzerisches Intervall-Herz-Kreislauftraining mit einfachen Tanzschritten und verschiedenen Tanzstilen, ohne viel Technik und Choreographien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Tanzstile und Rhythmen sind möglich. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

**Neuro LIFT:** Intensives Langhanteltraining für den gesamten Körper mit Neurofitness Elementen. Neurofitness betrachtet in diesem Kurs die neurologischen Hintergründe einer Bewegung und verbessert diese durch den gezielten Einsatz der drei bewegungssteuernden Systeme: Augen, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung.

**Pilates:** Ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rumpfstabilisation. Körperbeherrschung und -kontrolle stehen im Vordergrund, wobei die Übungen die Muskeln sowohl auf Kräftigungs- als auch auf Dehnungsebene beanspruchen. Die Pilates Übungen konzentrieren sich dabei auf die Kräftigung der Körpermitte.

**Rücken-Fit:** Bei diesem Training werden besonders die wichtigsten Muskeln der Wirbelsäule und des Rumpfes gestärkt. Es dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur, zur Vorbeugung von Haltungsschäden, zur Entlastung der Bandscheiben sowie zur Linderung von Rückenbeschwerden.

**Wing Chun** ist ein südchinesischer Kung Fu Stil welcher Angriffe direkt kontert. Im Training für den Nahkampf wird erlernt, wie die Kraft des Gegners durch Schritttechniken wie Wendungen neutralisiert und gegen ihn verwendet wird. Es eignet sich somit optimal zur Selbstverteidigung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Yoga:** Die Yoga-Stellungen (Asanas) werden mit gezielter Atmung ausgeführt und tonisieren damit die inneren Organe und aktivieren die Körperfunktionen. Die Muskeln werden gedehnt und gestärkt, Gelenke mobilisiert. Optimal bei Muskelverspannungen. Yoga verbindet die körperlichen, geistigen und seelischen Elemente des Lebens.

**Hatha Yoga** ist der körperorientierte Teil des Yoga. "Hatha" als ganzes Wort heißt auch "Anstrengung". Beim Hatha Yoga gilt die Regel: "ohne Fleiß, kein Preis."

**ZUMBA® Fitness:** Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Bei Zumba wird keine komplizierte Choreographie einstudiert, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv.

Dunkler hinterlegte Kurse finden im Kursraum statt.

Hell hinterlegte Kurse finden größtenteils auf der Trainingsfläche statt.