



# Kursplan

Frühling/Sommer 2019 (ab 06.05.2019)

**fitpoint**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>9.30-10.25 Bodystyling EG</p> <p>9.45-10.40 WSG Stret- ching OG</p>	<p>9.00-9.55 Hot Iron OG</p> <p>9.00-9.55 Pilates OG</p> <p>11.00-12.10 Qigong OG</p>	<p>9.30-10.25 BBP EG</p> <p>10.15-11.40 Yoga OG</p>	<p>9.00-9.55 Hot Iron® EG</p> <p>9.15-9.55 Sensitive Cycling (E)</p> <p>10.00-10.55 Wake up Cycling (F)</p>	<p>9.00-9.55 WSG Stret- ching OG</p> <p>10.00-10.55 Zumba® EG</p> <p>10.00-10.55 Wake up Cycling (F)</p> <p>11.00-12:25 Faszienyoga OG</p>	<p>10.30-11.25 Bootcamp EG</p> <p>11.00-11.55 Happy Week- end Cycling (A)</p>	<p>9.30-10.25 Bodyworks EG</p> <p>9.45-10.25 Early Bird Cycling (A)</p> <p>10.30-11.25 Happy Week- end Cycling (A)</p>
<p>18.00-18.45 Painfree Fascia® EG</p> <p>18.50-19.25 M.A.X.® EG</p> <p>19.30-20.25 Strong® EG</p>	<p>18.30-18.55 Sixpack OG</p> <p>18.30-19.25 Bodycross® EG</p> <p>18.45-19.10 Sixpack OG</p> <p>19.00-19.55 Bodyweight Workout OG</p> <p>20.00-20.55 Relaxt in den Feierabend OG</p>	<p>16.45-17.40 WSG Stret- ching OG</p> <p>18.30-18.55 Sixpack EG</p> <p>18.45-19.25 Beginner Cycling (E)</p> <p>19.00-19.55 Bodyweight Workout EG</p> <p>19.30-20.25 Tósó X® EG</p> <p>19.30-20.25 After Work Cycling (F)</p> <p>20.15-21.10 Zumba® EG</p>	<p>18.00-18.55 Pilates OG</p> <p>19.00-19.55 Hot Iron® EG</p> <p>20.00-20.55 MMA Sports EG</p> <p>21.00-21.55 MMA Sports EG</p>	<p>17.30-18.25 Tósó X® EG</p>	<p>17.00-18.25 Yoga OG</p>	<p>SAUNAAUFGÜSSE</p> <p>Mo, 20.20 Uhr: Chill &amp; Relax &amp; 21.00 Uhr: Auszeit            Di, 20.30 Uhr: Warm up &amp; 21.10 Uhr: Alpenglühn            Do, 20.20 Uhr: Gletschereis &amp; 21.10 Uhr: Gluthauch            So, 11.00 Uhr: Yin&amp;Yang &amp; 11.45 Uhr: Cooldown</p> <p>Alle unsere Kurse sind auch über 10er Karten buchbar!            Auf der Rückseite findest du Erklärungen zu den einzelnen Kursangeboten!            Alle Kurse werden mit gemafreier Musik durchgeführt!</p> <p>ALLEINERKLÄRUNG</p> <p>EG im Kursraum im Erdgeschoss            OG im Kursraum im Obergeschoss            Kinderbetreuung</p> <p>(E) Cycling-Kurse für Einsteiger            (F) Cycling-Kurse für Fortgeschrittene            (A) Cycling-Kurse für Alle</p> <p>• wechselnden Zeiten: Surprise            • zu allen anderen Zeiten: normaler Saunabetrieb            Bitte Schwimmteich-Regeln beachten!</p>

Noch Fragen zum aktuellen Trainingsplan?

Telefon: 08233 6461

oder

Mail an: [info@fitpoint-kissing.de](mailto:info@fitpoint-kissing.de)

fitpoint Sports  
GmbH & Co. KG  
Peterhofstraße 1  
86438 Kissing

## ÖFFNUNGSZEITEN

Gesamtanlage

Mo-Fr: 8 - 22.30 Uhr  
Sa/So/Feiertag: 8.30 - 21.00 Uhr

Büro

Mo, Mi, Do, Fr: 9 - 12 Uhr  
Di: 16 - 19 Uhr

## KINDERBETREUUNG

Mo - Fr: 8.30 - 12.30 Uhr  
 Di:\* 16.00 - 19.30 Uhr  
 \*nicht in den Ferien  
 Sa: 10.00 - 13.00 Uhr  
 So: 9.00 - 14.00 Uhr



Besuch  
uns auf  
Facebook!



Folge  
uns auf  
Twitter!



Folge  
uns auf  
Instagram!



# Kursplan

Frühling/Sommer 2019 (ab 06.05.2019)

fitpoint

## QIGONG

Qigong stellt den aktiven Teil chinesischer Heilkunst dar. Durch langsame, fließende Bewegungen sollen die Lebenskraft „Qi“ aktiviert, Blockaden gelöst und somit Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Die Übungen eignen sich für alle Altersgruppen und sind leicht zu erlernen.

## RELAXT IN DEN FEIERABEND

So wie der Name sagt, werden verschiedene Entspannungstechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation u.v.m. durchgeführt. Bitte Kissen, Decke und bequeme, wärmere Kleidung mitbringen.

## FASZIENYOGA

Fasziyenoga besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensiver Körperwahrnehmung. Hinzu kommen die passiven Haltungen des Yin-Yogas, die Eigenbehandlung mit Rolle oder Ball sowie eine abschließende Entspannungseinheit.

## YOGA

Ein Trainingsprogramm zur Entspannung, Vitalisierung und Energetisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga kräftigt, dehnt und löst Verspannungen und Energieblockaden.

## WSG-STRETCHING

Wirbelsäulengymnastik wirkt auf den ganzen Körper ausgleichend, wohltuend und entspannend. Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Dehnung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis. WSG ist aber nicht nur Entspannung, sondern auch Kräftigung.

## PILATES

Pilates kombiniert als kraftvoll-dynamisches Ganzkörpertraining Atemtechnik, Kraft und Stretching. Baut Kraft von innen nach außen auf, stärkt die Tiefenmuskulatur und verbessert Körperspannung und Beweglichkeit.

## PAINFREE FASCIA®

Training für deine Faszien, Abbau von Schmerzen und Entspannung für Dich - das neue Groupfitness-Format

## BBP

Ein effektives und forderndes Training zur Kräftigung, Straffung und Dehnung mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Der Kurs eignet sich für alle Trainings- und Altersstufen und wird mit oder ohne Kleingeräte durchgeführt. Deine Muskulatur wird mit Spaß und Motivation gekräftigt.

## BODYSTYLING/BODYWORKS

Abwechslungsreiches, dynamisches Straffungs- und Kraftausdauertraining unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel.

## HOT IRON®

Hot Iron® ist ein Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für Anfänger und ambitionierte Sportler geeignet. Strafft den Körper und die Muskeln, da alle 8-12 Wochen das Trainingsprogramm geändert wird.

## SIXPACK

Eine kleine halbe Stunde für die Bauchmuskeln, wobei auch dein Rücken nicht zu kurz kommt. Effektives Training für Frauen und Männer.

## M.A.X.®

M.A.X.® (Muscle-Active-Excellence) ist ein intensives, vorchoreografiertes Groupfitness Format, welches auf strukturierten Konditionsabläufen basiert. Dabei werden Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. In den 4-5 Trainingsabfolgen werden jeweils drei unterschiedliche Übungen nacheinander ausgeführt, Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich dabei ab. Als Trainingshilfsmittel dient der Step.

## BODYWEIGHT WORKOUT

Ein effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht. Neben dem Kraftaufbau werden sowohl konditionelle als auch koordinative Fähigkeiten geschult. Anfänger und trainierte Sportler werden daran gleichermaßen ihre Freude finden.

## BOOTCAMP / BODYCROSS®

Dieses hocheffektive Format kombiniert modernes H.I.I.T.-Training mit Zirkel-training. Mit funktionellen Übungen und genug Einsatz von Schweiß, bekommst Du hier dein Fett weg und baust Muskulatur und Ausdauer auf.

## MMA - MIXED MARTIAL ARTS

Beweglichkeit Kraft und Ausdauer! Schläge und Tritte mit Fäusten, Ellenbogen, Knien und Füßen trainieren den ganzen Körper. Eine Stunde in der Du den Alltag garantiert vergisst!

## ZUMBA®

Die weltweit erfolgreiche spanische Bewegungsform mit Spaßfaktor. Ohne großen Aufwand Stress abbauen und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen! Zu latein-amerikanischer und karibischer Musik wie z.B. Salsa oder Merengue wird der Körper gestrafft und die Ausdauer verbessert.

## FASZIENFIT & RELAX

Mit einfachen, aber gezielten Faszienübungen werden Spannungen und Blockaden gelöst, die Gelenke mobilisiert und die Muskeln gelockert. Die gesteigerte Flexibilität und Beweglichkeit bringt eine neues entspannteres Körpergefühl. Zusätzlich wird durch Entspannung und relaxtem Training der Stress der Woche abgebaut.

## STRONG®

STRONG by Zumba® kombiniert hoch-intensives Intervalltraining mit der perfekt darauf abgestimmten Musik. Ein kraftvolles Konditionstraining, das den gesamten Körper fordert. (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität)

## TÔSÔ X®

Tôsô X® kombiniert PUNCHES, Kicks, Music-Moves mit Körperkontrolle, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Ein schnelles, intensives Ganzkörperworkout mit hohem Spaßfaktor und enormem Kalorienverbrauch.

## CYCLING

Ein perfektes Herz-Kreislauf-Training für alle Altersgruppen auf dem Cycling-Rad zu fetziger Musik. Wenn du schnell in Form kommen und gleichzeitig Spaß haben willst, bist du hier richtig.



Noch Fragen zum aktuellen Trainingsplan?

Telefon: 08233 6461

oder

Mail an: [info@fitpoint-kissing.de](mailto:info@fitpoint-kissing.de)

fitpoint Sports  
GmbH & Co. KG  
Peterhofstraße 1  
86438 Kissing

### ÖFFNUNGSZEITEN

Gesamtanlage

Mo-Fr: 8 - 22.30 Uhr  
Sa/So/Feiertag: 8.30 - 21.00 Uhr

Büro

Mo, Mi, Do, Fr: 9 - 12 Uhr  
Di: 16 - 19 Uhr

### KINDERBETREUUNG

Mo - Fr: 8.30 - 12.30 Uhr  
Di:\* 16.00 - 19.30 Uhr  
Sa: 10.00 - 13.00 Uhr  
So: 9.00 - 14.00 Uhr  
\*nicht in den Ferien



Besuch uns auf Facebook!



Folge uns auf Twitter!



Folge uns auf Instagram!

