

# KURSPLAN

Gültig ab 2.Okt 2017



## Montag

**Wirbelsäule**  
Claudia  
08:30 – 09:30

**Rückenfit Pilates**  
Claudia  
09:30 – 10:30

## Dienstag

**BAX-Workout**  
Anita  
08:30 – 09:00

**bodyART**  
Anita  
09:00 – 10:00

**Faszien-Stretch**  
Anita  
10:00 – 10:30

## Mittwoch

**Indoor Cycling**  
Anja  
08:30 – 10:00

**Bauchtanzen\***  
Ingrid  
10:30 – 11:30

## Donnerstag

**PowAirFit**  
Markus  
08:30 – 09:00

**Workout**  
Markus  
09:00 – 10:00

## Freitag

**Rücken Yoga**  
Rama  
08:30 – 10:00

## Samstag

**Taekwondo\***  
ALEX  
11:00 – 12:30

***Viel mehr als nur Fitness...***

**Zirkeltraining**  
Anja  
18:00 – 18:45

**Indoor Cycling**  
Anja  
18:00 – 19:00

**Wirbelsäule**  
Team  
17:30 – 18:30

**HIIT-Training**  
Anita  
18:00 – 19:00

**Wirbelsäule**  
Team  
18:45 – 19:45

**Functional  
Workout**  
Markus  
19:00 – 20:00

**Mix Yoga**  
Rama  
18:30 – 19:30

**Indoor Cycling**  
Peter  
19:00 – 20:30  
Ein- und Ausstieg  
alle 30 Min. möglich

**Beginners Yoga**  
Rama  
19:45 – 20:45

**Aikido\***  
Selbstverteidigung  
19:30 – 21:30

*fit* **five**  
Fitness & Gesundheit

Sportpark 1 – 4111 Walding

**07234 / 85 600**

Kursbeschreibung unter

**[www.fit-five.at](http://www.fit-five.at)**

## KURSBESCHREIBUNG

- Aquajogging:** bei den **Feldkirchner Seen** - Das Laufen im Wasser mittels Aquajogginggurte ist ideal für Beweglichkeit, Energiestoffwechsel und Herz-Kreislauf. - **ANMELDUNG erforderlich!**
- BAX Workout** Das innovative **BAX-Konzept** konzentriert sich auf Koordination im funktionellen Training mit dem Ziel eine ideale Steigerung für jede Sportart und Zielgruppe zu erreichen und dabei das EXTERNE (high intensity = Yang) mit dem INTERNEN (myofasziale Übungen = Yin) auszugleichen.
- bodyART Strength** basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Kraft, Flexibilität und Balance werden miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung von Rückenschmerzen sind die Wirkung.
- Functional Workout/** Ganzkörperkrafttraining mit Lang- Kurzhantel und/oder dem eigenen Körpergewicht für Männer und Frauen. Äußerst effizient zur Figurformung und Fettverbrennung.
- Faszien-Training u. Faszien-Stretch:** Speziell für das „passive“ Gewebe. Für mehr Elastizität, Spannkraft, Beweglichkeit und Körpergefühl.
- HIIT-Training** High Intensity Intervall Training mit Vollgas zur Sommerfigur.
- Indoor Cycling:** Auf speziellen Fahrrädern wird in der Gruppe unter Traineranleitung und Musik, die Ausdauerfähigkeit trainiert. Bestens AUCH für Anfänger geeignet, da der Widerstand individuell geregelt werden kann. Ausstieg alle 30 min möglich.
- PowAirFit:** Ein einzigartiges aerobes Trainingskonzept (ursprüngliches Aerobic) für alle Leistungsklassen - vom Beginner bis zum Top-Sportler – alle können zusammen diese Trainingseinheit besuchen.
- Rückenfit / Pilates:** Schonendes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Körperhaltung, Konzentration, Atmung und Stabilität aus der Körpermitte.
- Rücken-Yoga:** Spezielles Yoga auf den Rücken abgestimmte Übungen mit integrierten Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen, geeignet auch für Trainingseinsteiger.
- Step Workout:** Auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) werden einfache Step-Choreografien mit effizienten Figur-Übungen kombiniert.
- Wirbelsäule:** Haltungsschulung und Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, auch mit dem großen Gymnastikball zur Stabilisation des Rückens.
- Workout:** Übungen mit eigenem Körpergewicht und mit Zusatzgeräten zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Kraftausdauer im Bereich Rücken, Bauch, Beine, Gesäß und Schulter/Nacken.
- Yoga:** Yoga mit entspanntem Abschluss. Genieße die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele.
- Zirkeltraining:** Bei dieser Einheit wird stationsweise Kraft, Ausdauer, und Schnelligkeit trainiert. Für Anfänger UND Fortgeschrittene geeignet.
- \*= Nicht in die Mitgliedschaft inkludierte Kurse, mit limitierter Stundenanzahl. Mehr Infos an der Theke!**
- Aikido\*** ist ein Weg die Lebensenergie in Harmonie zu bringen. Bei dieser Kampfkunst gilt es nicht, einen Gegner zu besiegen, sondern gemeinsam zu einer fließenden Bewegung zu kommen.
- Bauchtanz\*** DAS orientalische Fitness-Training...
- Taekwondo Kurs\*** Körperbeherrschung und Disziplin werden gelernt, Ängste und Aggressionen werden abgebaut.



---

Sportpark 1  
4111 Walding  
Tel.: 07234/85 600

[www.fit-five.at](http://www.fit-five.at)  
[studio@fit-five.at](mailto:studio@fit-five.at)

---

### Sommeröffnungszeiten

#### Theke + Wellness

Montag – Freitag:

08:30 – 12:30 Uhr

16:00 – 22:00 Uhr

#### mit Check In

Montag – Sonntag:

06:00 – 22:00 Uhr

**Feiertag lt. Aushang**