

GRUPPEN-FITNESSPLAN

Gültig ab 1.10.2018
Änderungen vorbehalten!

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Saal	Saal	Saal	Saal	Saal	Saal	Saal
07:00		7:00 FUNCTIONAL - HIIT					
07:30		07:40 MOBILITY & FMT					
08:00	08:00 GESUNDER RÜCKEN *		8:00 BEST FITNESS - HIIT	08:00 JUMPING & RÜCKEN	8:00 FUNKTIONAL - HIIT		09:15-10:45
08:30			08:40 MOBILITY & FMT	08:40 MOBILITY & FMT	08:40 MOBILITY & FMT		YOGA ADVANCED
.....		9:00 FLEXX-CIRCLE			9:00 FLEXX-CIRCLE		**
12:00							
16:00							
16:30							
17:00		17:00 YOGA - BEGINNERS *					
17:30					17:30 FLEXX-CIRCLE *		
18:00	18:00 BEST FITNESS - HIIT *	18:00 JUMPING FIT * NEU!	18:00 BAUCH, BEINE, PO * NEU!	18:00 JUMPING FIT * NEU!			
18:30							
19:00	19:00 BODYWORK * NEU!	19:00 FUN TONE BODYSTYLING * NEU!	19:00 BEST FITNESS - HIIT ** NEU!	19:00 BODYWORK * NEU!			
19:30							
20:00		20:00 MOBILITY & FMT	20:00 MOBILITY & FMT				

Alle Kurse werden von geprüften Instruktoren geleitet. Wenn Du Fragen zum Kursangebot hast, wende Dich bitte an unser Team!

Welcher Kurs ist passend für mich?

* leicht ** mittel *** schwer

KRAFT	RÜCKEN	JUMPING
MOBILITÄT	KRAFT-AUSDAUER	

BEST FITNESS, Dr. Aunerstraße 22, 8074 Raaba
Telefon: 0316/ 40 50 80
www.bestfitness.at



BODY STYLING

Der Name ist Programm. Intensive Kräftigungsübungen sorgen dafür, dass die Muskulatur trainiert und das darüber liegende Gewebe gestrafft wird. In weniger als 60 Minuten werden alle großen Muskelgruppen beansprucht. Darauf wird besonders auf die richtige Bewegungsausführung und Atmung geachtet. Das Herz-Kreislaufsystem kommt dabei ebenfalls in Schwung. Es gibt keine Altersbarrieren, ebenso spielt das Geschlecht und der Fitnesslevel keine Rolle.

BODYWORK

Bodywork ist ein Kraftausdauertraining mit Langhanteln und Zusatzgewichten. Mit funktionellen Übungen kräftigst Du Deine Muskulatur und verbesserst gleichzeitig Deine Koordination und funktionelle Beweglichkeit. Das Programm formt Deinen Körper ganzheitlich und mitreißende Musik sorgt dabei für die nötige Motivation. Ziel: Gewichtsreduktion bei gleichzeitigem Muskelaufbau.

GESUNDER RÜCKEN

...dient zur Stärkung der Muskulatur und Förderung des Zusammenspiels der notwendigen Muskelketten zur Vorbeugung von Fehlbewegungen im Alltag. Es verbessert die Motorik, Gleichgewicht und Rumpfkraft. Dabei arbeitet man immer nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Ideal zur Wirbelsäulenstabilisation für alle Altersgruppen.

YOGA

Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Eine Einheit kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele durch einen kontrollierten Atem und Konzentration verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

BEST FITNESS | FUNCTIONAL HIIT

ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Das Training ist extrem Stoffwechsellanregend und eignet sich auch sehr gut zur Wirbelsäulenstabilisation. Durch unterschiedliche Übungsvariationen findet man sich auch als Einsteiger sehr schnell in die Einheit ein. Lass dich begeistern und bring dich zur Bestform!

FUN - TONE[©] - NEU

Das funktionelle und powervolle Workout für den ganzen Körper und speziell für Problemzonen. Klar strukturiert und geeignet für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse wollen. Sei dabei und spüre Woche für Woche, die Steigerung deiner Fitness und genieße neue Grenzen deiner Körperwahrnehmung. Es setzt gezielt dort an, wo es wirken soll – im Bindegewebe.

MOBILITY - FMT[©] (NEU mit Mobility Stick)

Der Mobility Stick ist ein revolutionäres Trainingstool zur Verbesserung von funktioneller Beweglichkeit, Körperhaltung und -bewusstsein sowie ganzheitlicher Körperstabilität. FMT-Funktionelles Myofasziales Training sorgt für ein elastisches und trotzdem starkes fasziales Gewebe, welches ein außerordentlich wichtiger Bestandteil eines gesunden, fitten Körpers ist. Zusätzlich werden mit Hilfe einer Faszienrolle Verklebungen und Verspannungen gelöst.

HOT-Heroes of Tomorrow

Sie möchten ihren Kindern alles mitgeben, was sie für ein erfolgreiches Leben brauchen und positive Charaktereigenschaften ihrer Kinder durch Sport fördern? Ihr Kind soll sich vor Mobbing schützen können? H.O.T. Kinder-Training ist ein sportliches Basis-Training. Es vereint Elemente der Sportarten Fußball, Basketball, Kampfkunst, Leichtathletik und Fitness/Kraft/Kondition. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung motorischer, körperlicher und charakterlicher Voraussetzungen.

JUMPING[©] FIT

Für das Training nutzt du traditionelle Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als auf festem Boden. Der Gleichgewichtssinn, die Körperkoordination und Ausdauer werden durch Jumping wesentlich verbessert. Mehr als 400 Muskeln arbeiten bei diesem Funworkout gleichzeitig!