



Kursbeschreibung – Sportcenter Kurswelt + FT-GYM SUHL

- Pilates** Ist eine Trainingsmethode, die Deinem Körper unabhängig von Alter & körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance, Beweglichkeit & Kraft verleiht. Auf schonende Weise verbesserst Du Koordination, Atmung, Konzentration & Ausdauer.
- Yoga** Ein Training, entstanden aus der indischen Philosophie. Es geht um die Vereinigung von Körper, Geist & Seele. Dabei werden alle Muskeln beansprucht & die Balance, Haltung & Beweglichkeit verbessert. Die Hervorhebung der Atmung hilft Dir, tiefer & voller zu atmen. Yoga hilft Ängste und Spannungen abzubauen. **Yoga Balance** = klassisches Yoga + teils spirituelle Entspannung. **Yoga Flow** = dynamisches, kraftvolles Yoga, fließende Übergänge.
- Taichi-Qigong** Übungen für Körper und Seele. Durchatmen und Abschalten. Die chinesische Bewegungskunst Qigong vereint meditative Übungen und Kampfsportelemente. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen.
- Bauch Beine Po Intervall** Intervalltraining ist eine sehr wirkungsvolle und zugleich zeitsparende Trainingsmethode und führt zur optimalen Fettverbrennung und Körperstraffung. Mittlere und hohe Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Pausen ab. Natürlich mit fetziger Musik.
- Bauch Beine Po** Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur, besonders Bauch, Beine, Po! Diese Stunde bietet Dir auch einen Mix aus Aerobic, Pump und BBP und sorgt dafür, daß Deine Figur geformt und Deine Ausdauer gestärkt wird.
- Cheer-Dance** ...ist eine amerikanische Sportart, eine Art des besser bekannten Cheerleadings. Cheerdance setzt sich zusammen aus Elementen verschiedener Tanzstile und Cheer-Elementen, wie beispielsweise Motions, Sprünge, Kicks, Drehungen u. natürlich vielfältige tänzerische Schritte. Und dabei geht es richtig zur Sache – es ist Power angesagt!
- Dance-Step** Aerobictraining mit Stepbrett bei cooler Musik, mit anspruchsvollen, zum Teil tänzerischen Kombinationen.
- Jumping®** Von dem neuen Trendsport „Jumping Fitness“ profitieren vor allem Erwachsene. Das Workout ist nicht nur höchst effektiv, sondern macht auch besonders viel Spaß. 400 Muskeln werden trainiert, gleichzeitig 1200 Kilokalorien verbrannt und insgesamt soll es dreimal so effektiv wie Joggen sein – das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Ist aber so! (**Jumping choreo** = Jumping gemixt mit Choreografien / **Jumping dance** = feel the Beats from the Trampolin / **Jumping power mix** = einfache Jumping-Grundelemente gemixt mit kurzen kraftvollen Höhepunkten.)
- Jumping® meets Shadowboxing** Mit der Kombination von JUMPING und Shadowboxing bieten wir ein Workout an, das alle fünf Fähigkeiten des Körpers trainiert; Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Beweglichkeit – Koordination. In dieser Form des funktionellen Trainings, werden die Boxing Moves mit dem Shadowboxer Gürtel auf dem Jumping-Trampolin vermittelt.
- Spinning®** Ultimatives Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Spinning-Bikes, zu fetziger Musik in der Gruppe. Ein Übungsprogramm wird vorgegeben & Belastung und Tempo können selbständig geregelt werden. Kurse unterstützt durch Musik und teils durch Videoleinwand. (**Slow Motion** = Anfänger o. Senior. **Speedster** = viel Geschwindigkeit. **Beatkiste** = Biken bei herrlichen Beats & Oldies. **LeTortour** = hartes Biken auf den Traditionstrecken der Welt.)
- Zumba®** Zumba ist die Trendsportart schlechthin und ein wahrer Fettkiller. Das moderne Fitnessprogramm sorgt dafür, dass Dein Körper straffer und trainierter wird – und macht noch dazu Spaß. Zumba setzt sich aus verschiedenen Tanz- und Aerobicbewegungen zusammen, die zu einer Choreografie kombiniert werden. Dabei sind alle Schritte, die zu südamerikanischer Musik getanzt werden, recht einfach zu erlernen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
- Zumba Gold®** ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba® Fitness Stunde liegt in der Intensität. Dabei werden aber alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen: fetzige Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa, Reggaeton, sowie anregende + leicht erlernbare Bewegungen u. eine mitreißende Party-Atmosphäre.
- Step & Fun** Step Aerobic – ein effektiver, einfacher und effizienter Weg, das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombination verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht. Step Aerobic ist also das ideale Training für alle, die sich noch schnell fit für heiße Sommertage machen wollen.
- Easyline Zirkel®** Mit dem Easyline-Zirkel bieten wir Dir ein innovatives, einfach zu handhabendes und effektives Kraft-Ausdauertraining, welches zugleich die Muskulatur stärkt, die Beweglichkeit erhält und die Pfunde purzeln lässt. Besonders beliebt bei den Sportfreunden 60+.
- Faszien-Training** Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln – und bisher wenig beachtet. Das ändert sich gerade grundlegend. Denn gezieltes Training der Faszien hilft unter anderem gegen Rückenschmerzen und Knieprobleme. Entscheidend sind unter anderem langsame, achtsame Bewegungen. Ziel ist es, die Geschmeidigkeit einer Katze für den hochelastischen Faszienkörper zu erreichen.
- Port De Bras®** Es ist eine kombinierte Body-Mind-Dance Conditioning Class. Zusammenfassend kann das Konzept wie folgt beschrieben werden: Chill-Musik und fließende Bewegungen in schönen und eleganten Choreographien / Dance, Ballett, Postural-Training, Kraft und Flexibilität in einem / Dynamische Balance-Sequenzen werden mit Tanz-Konditionstraining gemischt, um funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und den globalen Sinn für das Arbeiten im Rhythmus zu verbessern.
- Bodypump®** ...ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit. Bei diesem Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 540 Kalorien. Bei den wissenschaftlich erprobten Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instrukturen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren – und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine!
- Bodyvision®** Bodyvision bietet ein vollwertiges und abwechslungsreiches virtuelles Kursprogramm, bestehend aus den sechs Kursen Balancevision, Dancevision, Cyclevision, Fightvision, Powervision und Corevision. Alle drei Monate werden für alle Kurse neue Videos produziert. Dafür werden Top-Presenter engagiert und professionelle Choreografien für mitreißender Musik entwickelt.
- FT-GYM SUHL** Kluge Power für die Alltagsmuskeln – Der neue Trainingstrend „Functional-Training“ setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates – schöne Muskeln gibt es gratis dazu! Das Functional-Training, zu deutsch „zweckmäßige Leibesübungen“, erzielt immer mehr Aufmerksamkeit. Es ist eine schon lange im Ausdauer- und Leistungssport angewandte Trainingsmethode, bei der Sehnen und Gelenke im Vordergrund stehen.






FT-GYM SUHL



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|---|
| 8.00-14.50 FT-Freetime | 8.00-17.50 FT-Freetime | 8.00-16.50 FT-Freetime | 8.00-18.50 FT-Freetime | 9.00-20.30 FT-Freetime | 9.00-15.45 FT-Freetime |
| 15.00-15.50 FT-Kids | | | | | |
| 16.00-17.50 FT-Freetime | | 17.00-17.50 FT-Verein (VfB) | | | |
| 18.00-18.50 Move | | 18.00-18.50 Move | | | 10.00-11.30 FT-MIX |
| 19.00-19.50 Beast-Mix | 18.00-18.50 Move | 19.00-19.50 Power | 19.00-19.50 Move | | 9.00-9.50 11.40-15.45 FT-Freetime |
| 20.00-20.50 Power | 19.00-21.50 FT-Freetime | 20.00-20.50 Beast-Mix | 20.00-21.50 FT-Freetime | | |
| 21.00-21.50 FT-Freetime | | 21.00-21.50 FT-Freetime | | | |



FT-GYM SUHL
GROUPCLUB • TBOX • NATURE AREA

Basic >> für Starter 🏋️ Move >> the Next Level 🏋️ Power >> für Fortgeschrittene 🏋️ Beast >> gemacht für Athleten

FT-GYM SUHL >> NICHT BREITER ABER HÄRTER

WWW.FT-GYM-SUHL.DE