



www.koerperstadt.com
 Kaiserstraße 43
 1070 Wien
 T.: 015262000
 F.: 015262000-20
 M.: office@koerperstadt.com

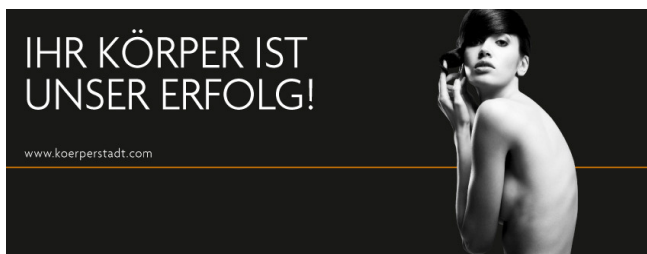
GYMNASTIKPLAN

Öffnungszeiten:

Mo – Fr. 08:00 bis 22:00

Sa, So, Feiertag 10:00 bis 21:00

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------|------------------------------|
| | 10:00 30 min FT* | 10:00 Rückenfit | 10:00 30 min FT* | | 10:30 Body Fit 75 min | 10:30 Iron Pump 75 min |
| 16:30 30 min FT* | | | | | | |
| 17:00 BBPo Plus | | 17:00 BBPo Plus | 17:00 Zumba mit Kräftigung | | | |
| 18:00 Pilates | | 18:30 Tabata | 18:00 Stretching 25min | 18:00 Selbstverteidigung für Frauen | | |
| 19:00 Poweryoga | 19:00 Yoga | 19:45 (75 min) Yin Yoga | 18:30 Yoga | 19:00 Hatha-Yoga 90 min | | |
| 20:00 Rückenfit | 20:00 Shaolin Kung Fu 120 min | | | An Feiertagen findet nur die 19:00 Uhr Stunde statt! *Ab 3 Teilnehmer/innen/wenn Trainer anwesend | | |



STUNDENINHALTE

BBPo Plus

Kräftigungsstunde für Beine, Bauch und Po mit oder ohne Zusatzgeräte

Bodyfit

Herz-Kreislauftraining ev. mit Step, dient der Fettverbrennung, danach erfolgt ein Kräftigungsteil mit intensivem Stretching

Rückenfit

Kombinierte Stunde zur Mobilisierung der Wirbelsäule, für Stressabbau, zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Pilates

Pilates stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und die funktionelle Atmung.

Yoga

Stärkt die Muskelkraft und trainiert Ausdauer, Flexibilität und Willensstärke. Für jeden geeignet, ein super Ausgleich!

Tabata

Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert.

Iron Pump

Kraftausdauer- und Ausdauertraining! Große Verbundübungen (Kniebeugen, Kreuzheben, usw.) mit der Langhantel fordern die Muskulatur des gesamten Körpers!

Zumba mit Kräftigung

Workout mit einem Mix aus tänzerischen Elementen und Aerobicbewegungen, sowie Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates!

Stretching

Dehnungsübungen für den gesamten Körper, um die Beweglichkeit zu verbessern!

FT

Funktionelles Training: alle sportmotorischen Eigenschaften werden angesprochen, kurz und hochintensiv!

Yin Yoga

Im Yin Yoga werden Hüftöffner, leichte Rückbeugen und andere Posen minutenlang gehalten. Es ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils sitzend und liegend ausgeführt, und zwischen 3 bis 5 Minuten lang gehalten werden!