



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*	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			<b>An Feiertagen findet nur die 19:00 Uhr Stunde statt! *Ab 3 Teilnehmer/innen/wenn Trainer anwesend</b>		

IHR KÖRPER IST  
UNSER ERFOLG!

www.koerperstadt.com



## 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!