

Sportstudio Figur & Fitness



Ferdinand-Rosner-Straße 14, 92249 Vilseck | Telefon 09662 /701999 | franz.siebert@web.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
GESUND & MOBIL (R) 1 09:00 - 09:30 Uhr Zirkel ab 09:30 Uhr Gymn.Sens		STARK IN DEN TAG (R) 3 09:15 - 10:10 Uhr		FIGUR & T.S. YOGA (R) 3 09:15 - 10:10 Uhr
KÖRPER & RÜCKENFIT (R) 2 10:00 - 10:30 Uhr Zirkel ab 10:30 Uhr Gymn.Soft		FIT & MOBIL (R) 2 10:00 - 10:30 Uhr Zirkel ab 10:30 Uhr Gymn.Soft		KÖRPER & RÜCKENFIT (R) 2 10:00 - 10:30 Uhr Zirkel ab 10:30 Uhr Gymn.Soft
FIT & MOBIL (R) 2 16:00 - 16:30 Uhr Zirkel ab 16:30 Uhr Gymn.Soft		KÖRPER & RÜCKENFIT (R) 2 16:00 - 16:30 Uhr Zirkel ab 16:30 Uhr Gymn.Soft		
	FIT & MOBIL (R) 2 16:40 - 17:10 Uhr Zirkel ab 17:15 Uhr Gymn.Soft		KÖRPER & RÜCKENFIT (R) 2 16:40 - 17:10 Uhr Zirkel ab 17:15 Uhr Gymn.Soft	
GANZKÖRPER - FIT (R) 3 18:00 - 18:55 Uhr		NEU	FETT-WEG & DEHNEN (R) 3 18:00 - 18:55 Uhr	
	KÖRPER & KRAFT 3 19:00 - 19:55 Uhr	STRAFFEN & STRETCHEN mit YOGAELEMENTEN (R) 3 19:00 - 19:55 Uhr		Stand: 01.05.2022

Bitte Sportbekleidung Indoor – bzw. Outdoorverhältnissen anpassen!

GESUND & MOBIL (R) 1

30 Minuten leichte, abwechslungsreiche und gelenkschonende Gymnastik. Schwerpunkte sind Mobilisation und Verbesserung der Beweglichkeit.

KÖRPER & RÜCKENFIT / FIT & MOBIL (R) 2

Ganzheitliches Bewegungskonzept innerhalb von 45 Minuten. Trainiert wird mit verschiedenen Kleingeräten. Verbesserung von Kraft, Koordination, Stabilisation, Gleichgewicht und Dehnung wird garantiert. Für einen rundum gesunden Körper.

GANZKÖRPER - FIT / KÖRPER & KRAFT / FETT - WEG STARK IN DEN TAG (R) 3

Dieser Kurs ist ein super Mix für Frauen und Männer, die in 60 Minuten ein Ganzkörperworkout absolvieren wollen. Kombination aus Ausdauer – und Muskeltraining, welches Stoffwechselvorgänge im Körper anregt, vermehrte Muskelmasse auf – und Körperfett abbaut. Ideal um die allgemeine Fitness zu verbessern oder zu steigern. Spaß an der Bewegung ist garantiert. Hart aber herzlich.

FIGUR & T.S. YOGA (R) 3

Ein gesunder Mix aus Ganzkörperworkout und Stretching. Durch fordernde Ganzkörperübungen und elementare Yogaübungen ergibt sich ein Programm, das ebenso effizient wie gesund für deinen Körper ist.

CYCLE UM DIE WELT / BERGAUF-BERGAB 3

Ein gezieltes 60 Minuten Herz-Kreislauftraining auf Standfahrrädern (Spinningrädern). Mit dem Trainer und zu motivierender Musik werden unter anderem Berge und Abfahrten gefahren. Einstellungen können individuell angepasst werden. Spaßfaktor!

AM BESTEN SIND 2 KURSE DIE WOCHE MIT 1 TAG PAUSE DAZWISCHEN. ERGÄNZEND IST DAS TRAINING AN DEN GERÄTEN SEHR ZU EMPFEHLEN!

1 = leicht 2 = mittel 3 = fortgeschritten

Bei Verhinderung bitte rechtzeitig telefonisch absagen! Danke!

Öffnungszeiten:

Vormittags	Montag, Mittwoch, Freitag: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr	Nachmittags	Montag - Freitag: 16:00 Uhr - 21:00 Uhr Samstag : 14:00 Uhr - 18:00 Uhr
------------	---	-------------	--

