

# Sportstudio Figur & Fitness



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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>GESUND &amp; MOBIL (R) 1</b> 09:00 - 09:30 Uhr Zirkel ab 09:30 Uhr Gymn.Sens		<b>STARK IN DEN TAG (R) 3</b> 09:15 - 10:10 Uhr		<b>FIGUR &amp; T.S. YOGA (R) 3</b> 09:15 - 10:10 Uhr
<b>KÖRPER &amp; RÜCKENFIT (R) 2</b> 10:00 - 10:30 Uhr Zirkel ab 10:30 Uhr Gymn.Soft		<b>FIT &amp; MOBIL (R) 2</b> 10:00 - 10:30 Uhr Zirkel ab 10:30 Uhr Gymn.Soft		<b>KÖRPER &amp; RÜCKENFIT (R) 2</b> 10:00 - 10:30 Uhr Zirkel ab 10:30 Uhr Gymn.Soft
<b>FIT &amp; MOBIL (R) 2</b> 16:00 - 16:30 Uhr Zirkel ab 16:30 Uhr Gymn.Soft		<b>KÖRPER &amp; RÜCKENFIT (R) 2</b> 16:00 - 16:30 Uhr Zirkel ab 16:30 Uhr Gymn.Soft		
	<b>FIT &amp; MOBIL (R) 2</b> 16:40 - 17:10 Uhr Zirkel ab 17:15 Uhr Gymn.Soft		<b>KÖRPER &amp; RÜCKENFIT (R) 2</b> 16:40 - 17:10 Uhr Zirkel ab 17:15 Uhr Gymn.Soft	<b>NEU</b>
<b>GANZKÖRPER - FIT (R) 3</b> 18:00 - 18:55 Uhr			<b>FETT-WEG &amp; DEHNEN (R) 3</b> 18:00 - 18:55 Uhr	<b>CYCLE BERGAUF - BERGAB 3</b>  18:00 - 18:55 Uhr
	<b>KÖRPER &amp; KRAFT 3</b> 19:00 - 19:55 Uhr	<b>STRAFFEN &amp; STRETCHEN mit YOGAELEMENTEN (R) 3</b> 19:00 - 19:55 Uhr	<b>CYCLE UM DIE WELT 3</b>  19:30 - 20:25 Uhr	Stand: 01.10.2022

**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 Stoffwechselfvorgänge 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	<b>Montag, Mittwoch, Freitag:</b> 9:00 Uhr - 12:00 Uhr	Nachmittags	<b>Montag - Freitag:</b> 16:00 Uhr - 21:00 Uhr <b>Samstag</b> : 14:00 Uhr - 18:00 Uhr
------------	-----------------------------------------------------------	-------------	------------------------------------------------------------------------------------------

