

# KURSPROGRAMM



Sommer 2021

*Trainieren und bewegen sie sich in der Gruppe!*

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Rücken Fit	Ausdauer Spinning®	Morning Workout	Yoga „Vinyasa Flow“ 60 min	Morning Workout		
09:00	Cardio Workout	Vitaler Rücken	Low Intervall	deepWORK® & KORCE® Start: 9:10 Uhr	Step	Samstags-spezial nur wenn ausgeschrieben	Sunday Workout wechselnde Trainer 75 min
10:00	Yoga „Hatha“ 60 min		Stretch & Relax 30 min.	Pilates meets Ballett Start: 10:10 Uhr	Qigong		
11:00	<p>Der Kurs findet ab 1 Teilnehmer statt.                      Änderungen aufgrund von Krankheit oder Urlaub vorbehalten.                      An Feiertagen finden <b>keine</b> regulären Kurse statt.                      Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.</p>						
16:00							
17:00						Samstags-spezial nur wenn ausgeschrieben	
18:00	Pilates	ZUMBA® (low Impact)	Vitaler Rücken	ZUMBA® (low Impact)	Low Intervall 60 min		
19:00			Ausdauer Spinning®	Langhantel Workout	Pilates Start: 19:10		
20:00	Yoga „Free Spirit“ Start 19:45 65 min	Yoga „Tri Yoga“ Start 19:45 65 min	Qigong	Cardio Workout			
21:00							

Entspannung | Relax | Körperwahrnehmung

Kräftigung | Koordination

HerzKreislauf

ab 01.06.2021

## Öffnungszeiten

Mo-Fr	07.30 - 21.00 Uhr
Sa., So., Feiertage	09.00 - 21.00 Uhr



# MediFit Holzkirchen

Die Gesundheits oHG

Münchner Str. 56a  
83607 Holzkirchen  
Telefon Fitness 08024 - 4 76 87-10  
Telefax 08024 - 4 76 87-12  
info@medifit-holzkirchen.de  
www.medifit-holzkirchen.de

*Das erwartet Sie in den Kursen!*

### **Aqua Fit (Wassergymnastik im Hallenbad BATUSA)**

Aqua Fit ist ein sanftes und gelenkschonendes Training im Wasser zur Kräftigung und Mobilisation sowie zur gezielten Beseitigung von Beschwerden.

### **Bauch-Beine-Po (BBP)**

Bauch-Beine-Po ist ein gezieltes Training mit oder ohne Kleingeräte zur Optimierung der kleinen „Problemzonen“.

### **Body & Mind**

Body & Mind trainiert den Körper als Einheit von Körper, Geist und Seele mit klassischen Atmungstechniken. Inhalte sind u.a. die Mobilisierung, funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates. Fließende Bewegungen und Dehnungen sorgen für eine bessere Regenerationsfähigkeit und steigern die Vitalität im Alltag.

### **deepWORK® & KORCE®**

KORCE® – ist ein athletisches und funktionales Training, dass die Schwerpunkte Mobilität & Stabilität voll abdeckt.

deepWORK® – ist ein Workout das aus fünf Elementen und voller Energie besteht.

### **Low Intervall**

Low Intervall ist ein funktionales Intervalltraining, das hochwirksame Übungen im Wechsel mit (Kraft-)ausdauer und Cardiotraining zur max. Fettverbrennung kombiniert.

### **Langhantel Workout**

Bis zu 150 mal dieselbe Übung durchziehen, dabei Gewichte stemmen und bei schnellen Beats bis zu 400 Kalorien in 50 Minuten verbrennen: das ist unser Langhantel Workout, ein choreographisches Training mit Langhanteln. Dieses Training ist ein schneller Weg, um in Form zu kommen.

### **Morning Workout**

Morning Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt, die Kondition und die Verbrennung des eigenen Körpergewichts verbessert wird. Um einen perfekten Start in den Tag zu bekommen werden, hier energiebringende Bewegungen in vielseitiger Art eingebracht.

### **Pilates**

Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Mobilisation in harmonischen, fließenden Bewegungen zur idealen Formung und Kräftigung des Körpers.

### **Pilates meets Ballett**

Pilates meets Ballett kombiniert klassische Ballettelemente mit kraftvollen Pilates-Übungen - ganz ohne tänzerische Vorkenntnisse oder Choreographie. In New York erlebt dieses besondere Workout einen regelrechten Hype und jetzt hast auch Du die Möglichkeit, Dich von diesem modernen und einzigartigen Trainingskonzept begeistern zu lassen!

### **Qigong**

Beim Qi Gong lernen wir harmonische Bewegungsabfolgen, verbunden mit bewusster Atmung und Aufmerksamkeit. Wir können vom Alltag abschalten und eine tiefere Entspannung und innere Ausgeglichenheit erreichen. So steigern wir unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität.

### **Ausdauer Spinning®**

Spinning ist ein Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmer steigert. In der Gruppe wird unter Anleitung eines Instructors zur Musik geradelt. Mechanisch gesehen wirkt die Kraft beim Spinningbike auf einen starren Antrieb, der eine Schwungscheibe bewegt. Die Musik gibt die Trittfrequenz vor! Den Widerstand kann jeder Teilnehmer für sich selbst bestimmen, indem er den Druck auf die Schwungscheibe einstellt. Trainiert wird in den Grundlagenausdauerbereichen 1 und 2 (Fettstoffwechseltraining). Zur optima-

len Kontrolle der Trainingsbelastung empfehlen wir eine Pulsuhr.

### **Step**

Step ist ein Herz-Kreislauftraining auf höhenverstellbaren Plattformen, wobei durch Choreographie und mitreißender Musik dauerhaft Kondition und Koordination verbessert werden.

### **Sunday Workout**

Sunday Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt, die Kondition verbessert und die Verbrennung des eigenen Körperfetts gefördert wird. Da dieses Training von unterschiedlichen Kursleiter/innen durchgeführt wird, werden individuell Kleingeräte eingesetzt.

### **Vitaler Rücken / Rücken Fit**

Erreiche mehr Beweglichkeit für Deine Wirbelsäule durch dynamische Mobilisation und Dehnung. Gewinne einen kraftvollen und stabilen Rücken.

### **Stretch & Relax**

Stretch & Relax besteht aus wohltuenden Dehnübungen zur Erhaltung der persönlichen Beweglichkeit, Flexibilität und Elastizität des Körpers und ist somit die ideale Ergänzung für jeden Trainierenden, egal welchen Alters. Mit gezielten Dehnübungen werden die Muskeln vor der Verkürzung bewahrt. Außerdem sorgt regelmäßiges Dehnen für eine bessere Durchblutung, mentale Entspannung und ein positives Körpergefühl.

### **Yoga „Hatha“**

Diese Yogaform verbindet Gelassenheit und Kraft durch Yoga-Training der Yoga-Vollatmung und schafft Harmonie durch die Verbindung aus Atem und Bewegung. Der Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung und -struktur. Die Reflexion und Meditation für mehr Bewusstsein im Alltag sorgen für einen gelungenen Stundenausklang. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

### **Yoga „Free Spirit“**

Diese Yogaform lebt das Motto: Spüre die Freiheit in Dir, das zu tun, was für Dich richtig ist. Hier lernst Du aus Deinen stabilen Asana zu wachsen und die Leichtigkeit in Deinen fließenden Bewegungen zu spüren - untermalt durch wunderschöne Musik. Verbinde Dich mit Deinem Atem und bleibe im Hier und Jetzt. Schenke Dir Deinen inneren Frieden und lebe die Leichtigkeit.

### **Yoga „Vinyasa Flow“**

Bei dieser Yogaform steht der Atem (Prana) im Mittelpunkt. Alle Körperübungen folgen Deinem Atem, denn ein ruhiger und tiefer Atem ist entscheidend für das Wohlbefinden und bringt Körper und Geist in Einklang.

### **Yoga „Tri Yoga“**

Diese Yogaform ist ein fließender Hatha-Stil, der sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus Pranayama, Bewegung und Mudra (Handgesten) auszeichnet. Tauche ein in eine neue Art der achtsamen Bewegung und verbinde Dich dadurch mit Deiner eigenen tiefen Konzentration und Entspannung. Hier wird achtsam auf den Übenden eingegangen - so wird Yoga für jeden Menschen lebendig und zugänglich!

### **Zumba® (Low Impact)**

Zumba bedeutet wörtlich: sich schnell bewegen und Spaß haben. Der Spaß steht in dieser Stunde an erster Stelle. Gepaart mit heißer Latino-Musik werden zu verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen (Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Samba, Calypso usw...) die Hüften geschwungen. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun - und jeder kann sofort mitmachen egal, ob Frau oder Mann, jung oder alt.