

# GROUP FITNESS PLAN

gültig ab 10.07.2022

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
09.15		09.30	PLATINUM) <b>BARBELL</b>	06.15	PLATINUM) <b>BARBELL</b>	10.15	PLATINUM) <b>BODY IN BALANCE</b>	09.00	PLATINUM) <b>BARBELL</b>	09.15		09.15	
10.00		10.15		07.00		11.15		09.45		10.00		10.15	
10.30		10.30	<b>M4L</b>	10.30				10.00	<b>M4L</b>	09.30		09.45	
11.30		11.00		11.30				10.30		10.45		10.35	
17.30	<b>M4L</b>	18.00		17.30		17.00		18.00		10.30		10.30	<b>M4L</b>
18.00		18.45		18.00	<b>TRX</b>	18.00		18.00	<b>Kurs der Woche</b>	11.30		11.00	
18.00		18.30		18.00		17.00		19.00		12.00		11.00	
19.00		19.30		18.15		17.45		18.00		11.30		11.45	
18.00		18.30		18.15		17.30		18.45		12.00		12.00	
19.00		19.45		19.15	<b>OPEN</b>	18.15		19.10		13.00		12.00	
18.15		19.00	PLATINUM) <b>RAPID BOX FIRE</b>	19.30		20.15		19.15				13.00	
19.15		19.45		20.15		19.30		19.55					
19.10		19.00		19.30		19.30		19.10					
20.10		19.45		20.15	Orthopädisch	19.30		19.30					
19.20		19.50	PLATINUM) <b>BODY IN BALANCE</b>	20.30		20.30		19.10	PLATINUM) <b>BARBELL</b>				
20.05		20.35		21.30		20.30		19.55					
19.20		20.00				19.30		20.10					
20.05	<b>BARBELL</b>	21.00				20.30		20.30	Orthopädisch				
20.10						20.10		20.10					
20.40						20.40		20.40					
						20.45		20.45					
						21.15	Faszien	21.15					

Kursplatzreservierung über unsere E-Fit App:



<https://efit.e-app.eu/platinum> oder  
06081/4433123



Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Mi	06.00 Uhr - 22.00 Uhr
Di, Do	08.00 Uhr - 22.00 Uhr
Fr	06.00 Uhr - 21.00 Uhr
Sa	09.00 Uhr - 13.00 Uhr
So	09.00 Uhr - 17.00 Uhr



motion4live ist ein Kurs in dem spezielle Therapeutische Übungen für einen beweglichen und schmerzfreien Körper durchgeführt werden. Es werden gezielt alle beanspruchten Muskelgruppen angesprochen und gedehnt. schon nach 2-3 maliger Teilnahme wird eine bessere beweglichkeit und Schmerzfreiheit eintreten.



Indoor Rowing bedeutet Sport & Spaß pur! Mit Deiner Crew ruderst Du gemeinsam Schlag für Schlag, das heißt, im gleichen Takt zur Musik. Der Trainer motiviert die Mannschaft, in der Du trainierst. Die Variationen beim Training sind vielseitig, obwohl eines bei jeder Team RowingStunde gilt: Jeder rudert sein eigenes Tempo!



Hocheffektives Training des Herz-Kreislaufsystems und der Fettverbrennung. Indoor- Cycling ist ein optimales,motivierendes Gruppentraining auf speziell entwickelten Indoor-Bikes. Die Kurse sind so gestaltet, dass Personen aller Altersgruppen und unterschiedlichem Fitness-Level teilnehmen können.



Yoga vermittelt die Fähigkeit zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Spezielle Übungen verbessern die Kraft und Beweglichkeit der Muskulatur und führen zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele



RAPID FIRE BOX ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem Du völlig frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer großen Anzahl von Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Kung Fu, Tai Chi.



Platinum Run wird deine Grenzen sprengen. Du bist Teil eines kleinen Teams und erhältst direktes Coaching von Deinem Trainer, er motiviert Dich und das Team, und Du wirst kaum glauben, wie effektiv Du trainieren kannst, ganz ähnlich wie beim Personal Training.



BODY IN BALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.



Bungee Training ist durch die elastischen Bänder., die sich perfekt an die jeweiligen Anforderungen anpassen, für alle geeignet. Sie wirken unterstützend im Bewegungsablauf bei weniger trainierten Menschen oder multiplizierend in der Intensität für sportliche Anwender. Das führt dazu, dass die einzigartige Bungee-Bewegung nicht nur Spaß macht, sondern auch ein besonders schonendes muskuläres und fasziales Training ist.



BARBELL ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Es stehen dir erfahrene Trainer zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine



Mit Rückenfit erhalten und fördern Sie die Funktionsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule. Diese wohldosierte Gymnastik verbessert Ihre Haltung, schult die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt Ihren Rücken für den Alltag.



TRX® Suspension Training® zählt zu den effektivsten Trainingsformen der Welt. Es handelt sich dabei um ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Dabei werden alltagsnahe sowie sportartspezifische Bewegungsmuster ermöglicht.



Platinum Dance Workout ist eine Kombination zwischen Tanz und Fitness und wird Dich sicher ins Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte mit Latino-Moves zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen bringen Deinen ganzen Körper in Form! Die Schrittfolgen und Bewegungen passen genau zur Musik, sodass sich die Schritte oft intuitiv ergeben.



CORE trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht - sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport – die stabile Mitte hält alles zusammen und bringt die Kraft von den Beinen in den Oberkörper.



Spaß, Abwechslung und Flexibilität bringt Dir die Besten Trainingserfolge!  
Die Transform Methode ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm und basiert auf konstanter Variation von funktionellen Bewegungen bei hoher Intensität. Zusammen mit Einheiten des Indoor Rowing bringt dich das Training an deine persönliche Leistungsgrenze