

FITNESSCLUB HEIMLICH BEWEGUNG IST LEBEN

Montag / Monday

10:30
Bodywork

17:00
Wirbelsäule/Back Health

18:00
Classic Bodywork

19:00
Pilates

Dienstag / Tuesday

07:15 – 45 min
Morning Glory

10:30! NEU! 90 min
Yoga

17:30 – 30 min
Stretching

18:00
Bauch Bein Po/ A.B.T.

19:00
Wirbelsäule/ Back Health

Mittwoch/ Wednesday

10:30
Centering

11:30 – 12:30
Business Circle

17:00
Latino - Bauch Bein Po / A.B.T.

18:00
Zumba

19:00 – 90 min
Yoga Flow

Donnerstag/ Thursday

10:30
Stretching

17:30 – 30 min
Legs & Butt intensiv

18:00 – 30 min
Bauchmuskeln Intensiv
ABS intensive

18:30 – 30 min
Tabata

Freitag/ Friday

07:15 – 45 min
Morning Glory

10:30
Pilates

17:00 – 60 min
Bauch Bein Po + Up
ABT + Up

19:00
Pilates

Samstag/ Saturday

10:30
Classic Bodywork

Sonntag/ Sunday

10:30
Bauch Bein Po /A.B.T.

17:00! Neu!
Salsa

19:00
Yoga

SOMMERPLAN gültig ab 19.06. bis 24.09.2017

Bewegung ist Leben, Fitnessclub Heimlich,
Ungargasse 4, 1030 Wien, Tel.: 713 36 18

E-mail: info@fitnessclub-heimlich.at

Internet: www.fitnessclub-heimlich.at

Mo – Fr: 7 – 22:30h / Mon – Fri: 7 a.m. – 10:30 p.m.

Sa, So: 9 – 21h / Sat, Sun: 9 a.m. – 9 p.m.

- CLASSIC BODYWORK...** ist ein äußerst effizientes Kraft- und Ausdauertraining. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und der Trainingspuls bleibt durch die ständige Bewegung erhalten.
- ABS...** ein intensives Workout speziell für die Bauchmuskulatur.
- CENTERING...** ist eine Trainingsmethode, die östliches und westliches Gedankengut verbindet und Körper und Geist stärkt. Ziel ist es Verspannungen und Rückenschmerzen vorzubeugen, die Gelenke zu entlasten und falsche Bewegungsmuster und Körperhaltungen zu korrigieren.
- BUSINESS CIRCLE...** Funktionelles Krafttraining in Form von Gruppen- und Zirkeltraining. Es ist jedem möglich, jederzeit in das Workout einzusteigen und für eine selbst gewählte Dauer zu trainieren. Während des Workouts wird der Körper stark durchblutet, gekräftigt und beweglicher gemacht. Stress wird abgebaut und ein Mittagstief wird vermieden.
- PILATES...** ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Muskulatur wird gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht, sowie Körper und Geist vereint.
- YOGA FLOW...** bedeutet „fließendes Yoga“ und drückt sich darin aus, dass die traditionellen Körperpositionen in einem flotten, dynamischen Ablauf ohne Pausen nacheinander folgen.
- WIRBELSÄULE...** Training für die Stärkung der Rückenmuskulatur. Die Körperhaltung wird anhand von speziellen Dehnungsübungen trainiert.
- LEGS & BUTT...** ist ein kurzes aber intensives Bein und Po Workout.
- ZUMBA...** ist ein dynamisches Tanz-Fitness Workout mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Schnelle und langsame Rhythmen aus Salsa, Merengue, Samba, Cha-Cha-Cha etc. werden kombiniert um eine einzigartige Balance zwischen Muskelaufbau und -definition sowie eine verbesserte Kondition zu erzielen.
- BBP...** Kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining, fokussiert auf die häufigen Problemzonen Bauch, Bein und Po.
- BBP+UP...** Kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining, fokussiert auf die häufigen Problemzonen Bauch, Bein, Po + ein kurzes Workout mit dem Ziel die Oberkörpermuskulatur mit diversem Equipment zu stärken.
- ATHLETIC CIRCLE...** steht für ein vielseitiges, forderndes und kalorienvernichtendes Ganzkörpertraining. Neben der Kraftausdauer werden Koordination, Schnell- und Reaktivkraft trainiert. Wer seinem Körper den letzten Schliff verleihen möchte, ist hier genau richtig.
- MORNING GLORY...** gemacht für deinen perfekten Start in den Tag. In 45 intensiven Minuten werden alle wichtigen Aspekte, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer in eine Trainingseinheit gepackt! Die Übungen mit deinem Körpergewicht sind leicht nachvollziehbar aber nicht minder herausfordernd. Dein ganzer Körper wird beansprucht und dadurch eine ganzheitliche Aktivierung aller Muskeln erreicht.
- LATIN-BBP...** sind Bauch-Bein-Po-Übungen in Kombination mit Tanzelementen zu schwungvoller lateinamerikanischer Musik.
- TABATA-HIIT...** High intensity interval Training - formt und trainiert den ganzen Körper mit Hilfe von verschiedenen Übungen und Equipment. Diese Stunde ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Bewegung ist Leben, Fitnessclub Heimlich,
 Ungargasse 4, 1030 Wien, Tel.: 713 36 18
 E-mail: info@fitnessclub-heimlich.at
 Internet: www.fitnessclub-heimlich.at

Mo – Fr: 7 – 22:30h / Mon – Fri: 7 a.m. – 10:30 p.m.
 Sa, So: 9 – 21h / Sat, Sun: 9 a.m. – 9 p.m.

- ❑ **STRETCHING...** Ganzkörperdehnung von Kopf bis Fuß - tut gut und bringt Entspannung.
- ❑ **DEEP WORK...** ist die asiatische Lehre der fünf Elemente: Erde, Holz, Metall und Wasser – ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit entspannenden Elementen aus dem Yoga, anstrengenden Ausdauerintervallen und koordinativ anspruchsvollen funktionellen Kraftübungen.
- ❑ **SALSA...** ist eine harmonische Bewegung mit Rhythmus und das Erlernen neuer Figuren sowie Kombinationen des Tanzes sind therapeutische Aktivitäten für Deinen Geist, Körper und die Seele. Es ist erwiesen, dass eine Stunde wöchentlich unsere Gesundheit wesentlich verbessert, sowohl körperlich als auch mental.
- ❑ **MEDITATION...** praktisch gesehen ist Meditation eine Übung, bei der man sich in einer entspannten Körperhaltung auf eine einzige Sache intensiv konzentriert. Störungen von außen wie Geräusche und Gedanken, die einem dabei durch den Kopf gehen, werden zwar wahrgenommen, aber nicht weiter verfolgt. Meditation ist eine Technik mit der man lernt die Gedanken zu kontrollieren, die Gefühle zu verstehen und sich selbst zu erkennen.

Weitere Infos zu unseren Stunden finden Sie auch unter: www.fitnessclub-heimlich.at

Bewegung ist Leben, Fitnessclub Heimlich,
Ungargasse 4, 1030 Wien, Tel.: 713 36 18
E-mail: info@fitnessclub-heimlich.at

Internet: www.fitnessclub-heimlich.at

Mo – Fr: 7 – 22:30h / Mon – Fri: 7 a.m. – 10:30 p.m.
Sa, So: 9 – 21h / Sat, Sun: 9 a.m. – 9 p.m.