

FITNESSCLUB HEIMLICH BEWEGUNG IST LEBEN

Montag / Monday

10:30
Bodywork

17:00
Wirbelsäule/Back Health

18:00
Classic Bodywork

19:00
Pilates

20:00
Zumba

Dienstag / Tuesday

07:15 – 45 min
Morning Glory

10:30 - 90 min
Yoga

12:30 !NEU! 45 min
HICT

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

12:00 !NEU! 75 min
BodyMix

17:30 – 30 min
Legs & Butt intensiv

18:00 – 30 min
Bauchmuskeln Intensiv
ABS intensive

18:30 – 30 min
Strength & Stretch

Freitag / Friday

07:15 – 45 min
Morning Glory

10:30
Pilates

16:00
Wirbelsäule/ Back Health

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
Salsa

19:00
Yoga

20:00 – 30 min
Meditation

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. Der Körper wird stark durchblutet, gekräftigt und beweglicher gemacht.
- 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.
- BBP...** Kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining, fokussiert auf die häufigen Problemzonen Bauch, Bein und Po.
- HICT...** Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht werden in schneller Abfolge mit nur sehr kurzen Pausen durchgeführt. Diese Art des Trainings verbindet Muskel- mit Ausdauertraining und hat den Vorteil, nur wenig Zeit zu brauchen.
- 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!
- LATIN-BBP...** sind Bauch-Bein-Po-Übungen in Kombination mit Tanzelementen zu schwungvoller lateinamerikanischer Musik.
- STRETCHING...** Ganzkörperdehnung von Kopf bis Fuß - tut gut und bringt Entspannung.
- 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.
- BODYMIX...** ist eine Allroundstunde, das Workout für den ganzen Körper. Nach einer gemütlichen Aufwärmrunde geht es so richtig los: 30 Minuten Herz-Kreislauftraining, 30 Minuten Kräftigung. Zum Schluss: Chill-Out mit ausführlichem Stretching.
- 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.
- MEDITATION...** praktisch gesehen ist Meditation eine Übung 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.