FITNESSLOUNGE ERLANGEN

KURSPLAN MÄRZ 2024 KURSANMELDUNG*: WWW.FITNESSLOUNGE-ERLANGEN.DE

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Den aktuellen Wochenplan findet ihr auf unserer Homepage, sowie unserem Buchungsportal ‚Kursifant'.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Fit & Vital 10:00 – 10:45 Raum 2 / Kerstin	**HIT – Tabata** 16:30 – 17:00 Online / Raum 2 / Kerstin	**Good Morning Flow** 11:00 – 11:30 Online / Raum 2 / Isabell	**Fit & Functional** 10:00 – 10:45 Raum 2 / Kerstin	**TRX – Sling Fitness*** 10:00 – 10:45 Online / Raum 2 / Kerstin	**X-Fit*** 10:00 – 10:50 Raum 2 / Max.N.	**X-Fit*** 10:00 – 10:50 Raum 2 / PJ
Bodyforming & Strong Back 16:30 – 17:15 ***NEU*** Online / Raum 3 / Kerstin	**After Work Flow *NEU*** 17:00 – 17:30 Online / Raum 3 / Isabell	**Bike & Beats*** 16:30 – 17:15 Raum 3 / Adrian	**Bike & Beats*** 17:00 – 18:00 Raum 3 / Adrian	**Bodyforming Cardio&Strength** 16:00 – 16:45 Online / Raum 3 / Kerstin	**X-Fit*Competition Class** 11:00 – 12:00 ***NEU*** Raum 2 / Max.N.	**X-Fit – Gymnastics*** 11:00 – 12:00 Raum 2 / PJ
Bauchworkout 17:30 – 18:00 Online / Raum 3 / Kerstin	**Bauchworkout** 17:15 – 17:45 Online / Raum 2 / Kerstin	**HIT – Plyo*** 17:00 – 17:30 Online / Raum 2 / Kerstin	**Total Body Workout *NEU*** 16:45 – 17:30 Online / Raum 2 / Kerstin	**X-Fit – Free Athletics*** 16:30 – 17:30 Raum 2 / Line	**Jumping Fitness*** 10:00 – 10:45 Online / Raum 3 / Kerstin	**Indoor Cycling – My Ride*** 10:00 – 11:00 Raum 3 / Johannes
Fitness & Pump* 18:15 – 18:45 Online / Raum 3 / Kerstin	**Easy Step*** 17:45 – 18:30 ***NEU*** Raum 3 / Isabell	**Yoga, Stretch & Relax** 17:30 – 18:15 Raum 3 / Isabell ***NEU***	**TRX – Sling Fitness*** 17:45 – 18:30 Online / Raum 2 / Kerstin	**Bauchworkout** 17:00 – 17:30 Online / Raum 3 / Kerstin	**Bauchworkout** 11:00 – 11:30 Online / Raum 3 / Kerstin	**Hit the Beat – Breakletics*** 17:00 – 18:00 Raum 3 / Kristina
Deepwork* 19:00 – 20:00 Online / Raum 3 / Line	**TRX – Sling Fitness*** 18:00 – 18:45 Online / Raum 2 / Kerstin	**Bauchworkout** 17:45 – 18:15 Online / Raum 2 / Kerstin	**Yoga, Stretch & Relax** 18:15 – 19:00 Raum 3 / Isabell ***NEU***	**Fitness & Pump*** 17:45 – 18:15 Online / Raum 3 / Kerstin	**HIT – Tabata** 11:45 – 12:15 Online / Raum 3 / Kerstin	**Body Fit-Functional Training*** 18:00 – 19:00 Raum 2 / Kristina
Jumping Fitness* 20:15 – 21:00 Online / Raum 3 / Kerstin	**Indoor Cycling – My Ride*** 18:45 – 19:45 Raum 3 / Johannes	**X-Fit – Free Athletics*** 18:15 – 19:15 Hybrid Kursraum 4 / Max. B.	**Freestyle*- Functional Workout** 18:30 – 19:30 Hybrid Kursraum 4 / Line	**Boot Camp*** 18:30 – 19:15 Raum 2 / Isabell	**Bike & Beats *NEU*** 16:30 – 17:30 Raum 3 / Adrian	
Boxen 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	**Total Body Workout*NEU*** 19:00 – 19:45 Online / Raum 2 / Kerstin	**Bodyforming Cardio&Strength** 18:30 – 19:15 Online / Raum 3 / Kerstin	**Jumping Fitness*** 19:15 – 20:00 Raum 3 / Susanne	**Step Aerobic – Choreo*** 18:30 – 19:30 Raum 3 / Susanne	**Boxen** 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	
Boxen 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	**Boot Camp*** 20:00 – 20:45 Raum 2 / Isabell	**Zumba** 19:30 – 20:30 Raum 3 / Irene	**Pilates*** 20:15 – 21:00 Raum 3 / Susanne	**Mobility Flow** 19:30 – 20:00 Online / Raum 2 / Isabell		
Kickboxen 19:00 – 20:30 Raum 1 / Alfred	**Indoor Cycling – My Ride*** 20:15 – 21:15 Raum 3 / Johannes	**Kickboxen** 19:00 – 20 .30 Raum 1 / Alfred	**Boxen – Kinder** 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	**Pilates*** 19:30 – 20:30 Raum 3 / Susanne		
X-Fit – Free Athletics* 17:00 – 18:00 Raum 2 / Max B.	**Boxen – Kinder** 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	**MMA Gemischte Kampfkünste** 20:30 – 22:00 Raum 1 / Ilya	**Boxen – Beginner** 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	**MMA Gemischte Kampfkünste** 17:30 – 19:30 Raum 1 / Ilya		
X-Fit – Weightlifting* 18:45 – 19:45 Raum 2 / Max N.	**Boxen – Beginner** 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	**X-Fit *** 18:30 – 19:20 Raum 2 / PJ	**Boxen – Advanced** 19:00 – 20:00 Raum 1 / Ari	**Hybrid – Training *NEU*** 18:30 – 19:20 Hybrid Kursraum 4 / Max N.		
X-Fit* 20:00 – 21:00 Raum 2 / Max N.	**Boxen – Advanced** 19:00 – 20:00 Raum 1 / Ari	**X-Fit *** 19:30 – 20:20 Raum 2 / PJ	**X-Fit – Weightlifting*** 18:45 – 19:45 Raum 2 / Lubo	**Hybrid – Training *NEU*** 19:30 – 20:20 Hybrid Kursraum 4 / Max N.		
	Hybrid – Training *NEU* 18:00 – 18:50 Hybrid Kursraum 4 / Manuel	**Hybrid – Cardio&Strength** 20:15 – 21:00 ***NEU*** Hybrid Kursraum 4 / Kerstin	**X-Fit*** 20:00 – 21:00 Raum 2 / Lubo			
	Hybrid – Training *NEU* 19:00 – 19:50 Hybrid Kursraum 4 / Manuel		**Hybrid – Open Gym *NEU*** 19:30 – 20:30 Hybrid Kursraum 4 / Max N.			

***GANZ EINFACH ONLINE ANMELDEN: WWW.FITNESSLOUNGE-ERLANGEN.DE - KURSANMELDUNG** ***NEU* IN DER FITNESSLOUNGE: HYBRID TRAINING / KURSRAUM 4**

KURSBESCHREIBUNGEN GESUNDHEITSTRAINING FITNESSTRAINING X-FIT TRAINING KAMPFSPORT

GOOD MORNING FLOW Morgenroutine für einen sanften und bewussten Start in den Tag. Kräftige, dehne und mobilisiere Muskulatur und Gelenke und bringe dein Herz-Kreislaufsystem sanft in Schwung.	HYBRID – TRAINING Im Hybrid Training erwartet euch eine spannende Fusion aus Ausdauer- und Kraftelementen. Das Training findet im Kursraum 4 mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten statt. Testet eure Fitness am Ski-Ergometer und powert euch mit dem Gewichtsschlitten aus.	X – FIT Hochintensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Im Workout werden stetig variierende, funktionelle Übungen mit hoher Intensität durchgeführt.	KICKBOXEN Dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert werden.
MOBILITY FLOW Beweglichkeitstraining bei dem das Zusammenspiel von Nerven, Muskeln, Sehnen und Gelenke auf dynamische Art und Weise gefördert und dadurch insgesamt die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit gefördert werden sollen.	HYBRID – OPEN GYM Freies Training im Hybrid Kursraum mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten. HYBRID – CARDIO & STRENGHT Das Cardio- und Strength-Workout, kombiniert klassische Elemente wie Sandbag Lunges, Farmers Carry oder Burpees Broad Jump mit Ausdauer-einheiten am Lauf-, Ruder- oder Skiergometer.	X – FIT – HEAVY WOD Heavy WODs bezeichnen Workouts, in denen funktionelle Bewegungen mit hohen Lasten durchgeführt werden. Neben Kraft, Schnelligkeit, Explosivkraft und Beweglichkeit werden zu einem hohen Grad auch Koordination, Agilität, Genauigkeit und Gleichgewicht trainiert.	BOXEN / Kinder / Beginner / Advanced Boxtraining bei dem die Inhalte eines Boxtrainings zum Aufbau von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit genutzt werden. Die Inhalte werden speziell Kindern, Anfängern und Fortgeschrittenen angepasst.
YOGA Mit Yoga wird im Kurs das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen angestrebt. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gestärkt, um der Wirbelsäule und dem Becken mehr Halt zu geben. Die meditative Komponente hilft, Stress nachhaltig abzubauen und so zur Ruhe zu kommen.	INDOOR CYCLING - My Ride Training und Faszination. Motivierende und abwechslungsreiche Trainings-einheiten auf den ICG 7 Indoor Cycles. Schwing dich auf dein Bike und begebe dich mit Life Coach und ‚Coach by color' auf eine rasante und virtuelle Tour inkl. Landschaftsaufnahmen.	X – FIT – WEIGHTLIFTING Anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung deiner Maximal – und Schnellkraft. Im Training werden alle wichtigen Technikelemente des olympischen Gewichthebens erlernt. Dazu gehören sowohl das olympische Reißen, als auch das Umsetzen und Ausstoßen. X – FIT – COMPETITION CLASS Workout für wettkampfambitionierte Athleten - Advanced only!	MMA - MIXED MARTIAL ARTS Gemischte Kampfkünste Im Kampfsporttraining werden die besten Schlag-, Tritt- und Hebetechniken aus den verschiedensten Kampfsportarten vereint. Dazu werden im Stand Up - Training die Schlag- und Tritttechniken aus dem Boxen, Muay Thai, Kickboxen und Karate trainiert. Für den Bodenkampf werden zudem die Bodenkampftechniken (Grappling), Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), Luta Livre, Ringen und Judo vermittelt.
AFTER WORK FLOW Es erwartet Euch ein entspannter Feierabend Flow, um den Körper zu mobilisieren, zu kräftigen und beweglicher zu machen. Perfekt für jeden, der auf der Arbeit viel sitzt.	BIKE & BEATS Let's Go! - Let's Bike! Indoor Cycling ist die perfekte Kombination aus Fatburning und Fitmacher. In der schweißtreibenden 'Bike - Party' wird dir kräftig eingeheizt.	X – FIT – FREE ATHLETICS Intensives, abwechslungsreiches Workout mit natürlichen, funktionellen Übungen. Im Training werden alle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zur Maximierung des Trainingserfolges werden sowohl grundlegende als auch anspruchsvolle Übungen kombiniert.	STEP AEROBIC / EASY / CHOREO Dynamisches und rhythmisches Fitnesstraining. Mit Hilfe eines Steppbrettes werden Beine und Po trainiert, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination verbessert. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
STRECH & RELAX Im Kurs werden Gelenke mobilisiert und die einzelnen Muskelgruppen gelockert. Dabei sorgen Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität.	HIT – TABATA Hochintensives Intervalltraining zur effektiven Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie zur Gewichtsreduktion. Im Training werden die Übungen wechselweise mit 20 Sekunden Belastungs- und 10 Sekunden Erholungsphasen durchgeführt.	X – FIT – GYMNASTICS Vielseitiges Ganzkörpertraining, das neben turnerischen Elementen auch klassische Eigengewichtsübungen enthält. Mit Gymnastics trainierst du optimal deine Beweglichkeit, Stabilität, Genauigkeit, Koordination und Balance. Die Gymnastics Kurse bauen aufeinander auf.	BOOT CAMP Zirkeltraining, bei dem an verschiedenen Stationen kraftvolle und komplexe Übungen durchgeführt werden, die gleichermaßen Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.
PILATES Kräftigungsübungen, die bewusst im Einklang mit der Atmung durchgeführt werden. Neben dem Training der Körpermitte (Core) werden vor allem die tief liegende Muskulatur und die Beckenboden-muskulatur trainiert	HIT THE BEAT – BREAKLETICS Breakletics ist das perfekte Workout mit funktionalen Übungen, effektivem High Intensity Intervall -Training und mitreißenden Beats! Werde fitter und beweglicher als je zuvor!	FREESTYLE – FUNCTIONAL WORKOUT Functional Workout - Kombination mit Elementen aus Boot Camp, Free-Athletics, X – Fit und Hybrid - Training.	TRX – SLING FITNESS Raffiniertes Fitnesstraining, das mit einem Seil- und Schlingensystem und dem eigenen Körpergewicht durchgeführt wird. Das Geheimrezept beim TRX® ist der permanente Schwebezustand, in dem man sich während des Trainings immer befindet. Auf diese Weise wird die Tiefenmuskulatur besonders effektiv trainiert.
FIT & FUNCTIONAL Ausdauer - und Kraftzirkel mit ausgefallenen Trainingsvarianten und Übungen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainieren.	HIT – PLYO Energiegeladenes Intervalltraining zur Steigerung von Kraft, Sprungkraft, Agilität und Ausdauer. Die Übungen werden mit Hilfe eines Stepbrettes ausgeführt.	BODY FIT – Functional Training Funktionelles Workout und ganzheitliches Training für mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität	JUMPING FITNESS Rasantes und mitreißendes Power Workout auf dem Mini Trampolin. Trainiere in dem schweißtreibenden Workout mehr als 400 Muskeln und verbrenne hüpfend jede Menge Kalorien.
FIT & VITAL Abwechslungsreiches Training für mehr Energie und Vitalität im Alltag. Mit deinem eigenen Körpergewicht, dem Slingtrainer, Balance Pad oder Theraband verbesserst du spielend Deine Kraft, Koordination und Stabilität.	TOTAL BODY WORKOUT Kreatives und vielseitiges Workout für den gesamten Körper. Dabei werden neben Bodyweight – Übungen auch Elemente des klassischen BBP- und HIT-Trainings oder Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten eingesetzt. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining bringt euch in Topform.	BODYFORMING - Cardio & Strength Intensives Ganzkörpertraining zum Formen, Festigen und Straffen. Mit abwechslungsreichen Übungen verbesserst Du wirkungsvoll deine Kraft und Ausdauer und formst deinen Körper	DEEPWORK Funktionelles Ganzkörper- und Eigengewichtstraining. Erlebe die Harmonie der Gegensätze: Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und eine Entspannungsphase, Kraft- und Ausdauerübungen, statische Halte- und dynamische Schwungübungen wechseln sich ab. Das Training wird barfuß und ohne Equipment durchgeführt.
BAUCHWORKOUT Effektives Training zum Aufbau der gesamten Bauchmuskulatur, sowie zur Kräftigung und Straffung der Körpermitte	FITNESS & PUMP Intensives Workout mit Pump – Langhantel, Einzelgewichten und Bodyweight - Übungen für alle Hauptmuskelgruppen.	BODYFORMING & STRONG BACK Ganzkörper - Workout mit präventiven Rückenübungen zur Verbesserung der Alltagsbelastbarkeit.	ZUMBA Tanz – und Fitnessworkout, das Aerobic-Elemente mit Tanzschritten wie Salsa, Samba oder Merengue kombiniert.