

# FITNESSLOUNGE ERLANGEN

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

# KURSPLAN NOVEMBER 2023 KURSANMELDUNG\*: [WWW.FITNESSLOUNGE-ERLANGEN.DE](http://WWW.FITNESSLOUNGE-ERLANGEN.DE)

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Fit &amp; Vital</b> 10:00 – 10:45 Raum 2 / Kerstin	<b>HIT – Tabata</b> 16:30 – 17:00 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>Good Morning Flow</b> 11:00 – 11:30 Online / Raum 2 / Eni	<b>Fit &amp; Functional*</b> 10:00 – 10:45 Raum 3 / Kerstin	<b>TRX – Sling Fitness*</b> 10:00 – 10:45 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>X-Fit*</b> 10:00 – 10:50 Raum 2 / Max.N.	<b>X-Fit*</b> 10:00 – 10:50 Raum 2 / PJ
<b>Bodyforming Cardio&amp;Strength</b> 16:30 – 17:15 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>Power Yoga</b> 17:00 – 17:30 Online / Raum 3 / Eni	<b>Bike &amp; Beats*</b> 16:30 – 17:15 Raum 3 / Eni	<b>Bike &amp; Beats*</b> 17:00 – 18:00 Raum 3 / Eni	<b>Bodyforming Cardio&amp;Strength</b> 16:00 – 16:45 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>X-Fit* – Heavy Wod</b> 11:00 – 12:00 Raum 2 / Max.N.	<b>X-Fit – Gymnastics*</b> 11:00 – 12:00 Raum 2 / PJ
<b>Bauchworkout</b> 17:30 – 18:00 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>Bauchworkout</b> 17:15 – 17:45 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>HIT – Plyo*</b> 17:00 – 17:30 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>HIT – Athletic*</b> 17:00 – 17:30 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>X-Fit – Free Athletics*</b> 16:30 – 17:30 Raum 2 / Line / Max.B.	<b>Jumping Fitness*</b> 10:00 – 10:45 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>Indoor Cycling – My Ride*</b> 10:00 – 11:00 Raum 3 / Johannes
<b>Fitness &amp; Pump*</b> 18:15 – 18:45 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>Step Aerobic – Intense*</b> 17:45 – 18:30 Raum 3 / Eni	<b>Yoga</b> 17:30 – 18:15 Raum 3 / Eni	<b>TRX – Sling Fitness*</b> 17:45 – 18:30 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>Bauchworkout</b> 17:00 – 17:30 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>Bauchworkout</b> 11:00 – 11:30 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>Hit the Beat – Breakletics*</b> 17:00 – 18:00 Raum 3 / Kristina
<b>Deepwork*</b> 19:00 – 20:00 Online / Raum 3 / Line	<b>TRX – Sling Fitness*</b> 18:00 – 18:45 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>Bauchworkout</b> 17:45 – 18:15 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>Yoga</b> 18:15 – 19:00 Raum 3 / Eni	<b>Fitness &amp; Pump*</b> 17:45 – 18:15 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>HIT – Tabata</b> 11:45 – 12:15 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>Body Fit-Functional Training*</b> 18:00 – 19:00 Raum 3 / Kristina
<b>Jumping Fitness*</b> 20:00 – 21:00 Raum 3 / Kerstin	<b>Indoor Cycling – My Ride*</b> 18:45 – 19:45 Raum 3 / Johannes	<b>X-Fit – Free Athletics*</b> 18:15 – 19:15 Hybrid Kursraum 4 / Max. B.	<b>Freestyle*- Functional Workout</b> 18:45 – 19:45 Outdoor / Raum 4 / Line	<b>Boot Camp*</b> 18:30 – 19:15 Raum 2 / Eni	<b>Boxen</b> 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	<b>Deepwork*</b> 18:00 – 19:00 Online / Raum 2 / Line
<b>Boxen</b> 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	<b>Thai Bo – Fitness</b> 19:00 – 19:45 Online / Raum 2 / Kerstin	<b>Bodyforming Cardio&amp;Strength</b> 18:30 – 19:15 Online / Raum 3 / Kerstin	<b>Jumping Fitness*</b> 19:15 – 20:00 Raum 3 / Susanne	<b>Step Aerobic – Choreo*</b> 18:30 – 19:30 Raum 3 / Susanne		
<b>Boxen</b> 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	<b>Boot Camp*</b> 20:00 – 20:45 Raum 2 / Eni	<b>Zumba</b> 19:30 – 20:30 Raum 3 / Irene	<b>Pilates, Stretch &amp; Relax*</b> 20:15 – 21:00 Raum 3 / Susanne	<b>Mobility Flow</b> 19:30 – 20:00 Online / Raum 2 / Eni		
<b>Kickboxen</b> 19:00 – 20:30 Raum 1 / Alfred3	<b>Indoor Cycling – My Ride*</b> 20:15 – 21:15 Raum 3 / Johannes	<b>Kickboxen</b> 19:00 – 20:30 Raum 1 / Alfred	<b>Boxen – Kinder</b> 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	<b>Pilates*</b> 19:30 – 20:30 Raum 3 / Susanne		
<b>X-Fit – Free Athletics*</b> 17:00 – 18:00 Raum 2 / Max B.	<b>Boxen – Kinder</b> 17:00 – 18:00 Raum 1 / Ari	<b>MMA Gemischte Kampfkünste</b> 20:30 – 22:00 Raum 1 / Ilya	<b>Boxen – Beginner</b> 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	<b>MMA Gemischte Kampfkünste</b> 17:30 – 19:30 Raum 1 / Ilya		
<b>X-Fit – Weightlifting*</b> 18:45 – 19:45 Raum 2 / Max N.	<b>Boxen – Beginner</b> 18:00 – 19:00 Raum 1 / Ari	<b>X-Fit *</b> 18:30 – 19:20 Raum 2 / PJ	<b>Boxen – Advanced</b> 19:00 – 20:00 Raum 1 / Ari	<b>Hybrid – Training *NEU*</b> 18:30 – 19:20 Hybrid Kursraum 4 / Max		
<b>X-Fit*</b> 20:00 – 21:00 Raum 2 / Max N.	<b>Boxen – Advanced</b> 19:00 – 20:00 Raum 1 / Ari	<b>X-Fit *</b> 19:30 – 20:20 Raum 2 / PJ	<b>X-Fit – Weightlifting*</b> 18:45 – 19:45 Raum 2 / Lubo	<b>Hybrid – Training *NEU*</b> 19:30 – 20:20 Hybrid Kursraum 4 / Max		
	<b>Hybrid – Training *NEU*</b> 18:30 – 19:20 Hybrid Kursraum 4 / Max		<b>X-Fit*</b> 20:00 – 21:00 Raum 2 / Lubo			
	<b>Hybrid – Training *NEU*</b> 19:30 – 20:20 Hybrid Kursraum 4 / Max		<b>Hybrid – Open Gym *NEU*</b> 19:30 – 20:30 Hybrid Kursraum 4			



\*GANZ EINFACH ONLINE ANMELDEN: [WWW.FITNESSLOUNGE-ERLANGEN.DE](http://WWW.FITNESSLOUNGE-ERLANGEN.DE) - KURSANMELDUNG

\*NEU\* IN DER FITNESSLOUNGE: HYBRID TRAINING / KURSRAUM 4

**KURSBESCHREIBUNGEN** ■ **GESUNDHEITSTRAINING** ■ **FITNESSTRAINING** ■ **X-FIT TRAINING** ■ **KAMPFSPORT**

<p><b>GOOD MORNING FLOW</b> 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.</p>	<p><b>HYBRID – TRAINING</b> 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 power euch mit dem Gewichtsschlitten aus.</p>	<p><b>X – FIT</b> Hochintensives Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Im Workout werden stetig variierende, funktionelle Übungen mit hoher Intensität durchgeführt.</p>	<p><b>KICKBOXEN</b> Dynamische, wettkampforientierte Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen trainiert werden.</p>
<p><b>MOBILITY FLOW</b> 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.</p>	<p><b>HYBRID – OPEN GYM</b> Freies Training im Hybrid Kursraum mit Kunstrasenbahn und modernsten funktionellen Geräten.</p>	<p><b>X – FIT – HEAVY WOD</b> 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.</p>	<p><b>BOXEN / Kinder / Beginner / Advanced</b> 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.</p>
<p><b>YOGA</b> 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.</p>	<p><b>INDOOR CYCLING - My Ride</b> Training und Faszination. Motivierende und abwechslungsreiche Trainingseinheiten 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.</p>	<p><b>X – FIT – WEIGHTLIFTING</b> 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.</p>	<p><b>MMA - MIXED MARTIAL ARTS Gemischte Kampfkünste</b> Im Kampfsporttraining werden die besten Schlag-, Tritt- und Hebetchniken 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.</p>
<p><b>POWER YOGA</b> Körperlich dynamische Abfolge von Bewegungen die mit der Atmung synchronisiert und so natürlich von einem Asana zum nächsten leiten. Power dich aus, um auf diese Weise Kraft zu tanken und mehr innere Ruhe zu finden.</p>	<p><b>BIKE &amp; BEATS</b> 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.</p>	<p><b>X – FIT – FREE ATHLETICS</b> 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.</p>	<p><b>THAI-BO – FITNESS</b> Ausdauer und Konditionstraining mit Elementen aus dem Fitness-, Box – und Kickbox – Training. Das Group Fitness Workout wird ohne Kontakt, mit hoher Körperstabilität bei schneller Musik und mit viel Tempo durchgeführt. Energiegeladenes Workout um den Stoffwechsel anzukurbeln und sich richtig auszuvernern.</p>
<p><b>STRECH &amp; RELAX</b> Im Kurs werden Gelenke mobilisiert und die einzelnen Muskelgruppen gelockert. Dabei sorgen Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität.</p>	<p><b>HIT – TABATA</b> 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.</p>	<p><b>X – FIT – GYMNASTICS</b> 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.</p>	<p><b>BOOT CAMP</b> Zirkeltraining, bei dem an verschiedenen Stationen kraftvolle und komplexe Übungen durchgeführt werden, die gleichermaßen Ausdauer und Schnelligkeit trainieren.</p>
<p><b>PILATES</b> 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. Das Training sorgt für neue Energie, baut Stress ab und sorgt für eine gute Haltung.</p>	<p><b>HIT – ATHLETIC</b> Das Workout kombiniert Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen auf dem Stepbrett mit athletischen Übungen für schnellere und kraftvolle Bewegungen. Für das Workout benötigst du ein Stepbrett, eine Pumpstange und Gewichtsscheiben.</p>	<p><b>FREESTYLE – FUNCTIONAL WORKOUT</b> Functional Workout - Kombination mit Elementen aus Boot Camp, Free-Athletics und X – Fit.  Der Kurs findet bei schönem Wetter outdoor statt.</p>	<p><b>TRX – SLING FITNESS</b> Raffiniertes Fitnesstraining, das mit einem Seil- und Schlingensystem und dem eigenen Körpergewicht durchgeführt wird. Das Geheimrezept beim TRX® ist der permanente Schwebeszustand, in dem man sich während des Trainings immer befindet. Auf diese Weise wird die Tiefenmuskulatur besonders effektiv trainiert.</p>
<p><b>FIT &amp; FUNCTIONAL</b> Ausdauer - und Krafttraining mit ausgefallenen Trainingsvarianten und Übungen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainieren.</p>	<p><b>HIT – PLYO</b> Energiegeladenes Intervalltraining zur Steigerung von Kraft, Sprungkraft, Agilität und Ausdauer. Die Übungen werden mit Hilfe eines Stepprettes ausgeführt.</p>	<p><b>BODY FIT – Functional Training</b> Funktionelles Workout und ganzheitliches Training für mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität</p>	<p><b>JUMPING FITNESS</b> Rasantes und mitreißendes Power Workout auf dem Mini Trampolin. Trainiere in dem schweißtreibenden Workout mehr als 400 Muskeln und verbrenne hüpfend jede Menge Kalorien.</p>
<p><b>FIT &amp; VITAL</b> 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.</p>	<p><b>HIT THE BEAT – BREAKLETICS</b> Breakletics ist das perfekte Workout mit funktionalen Übungen, effektivem High Intensity Intervall -Training und mitreißenden Beats! Werde fitter und beweglicher als je zuvor!</p>	<p><b>BODYFORMING - Cardio &amp; Strength</b> Intensives Ganzkörpertraining zum Formen, Festigen und Straffen. Mit abwechslungsreichen Übungen verbesserst Du wirkungsvoll deine Kraft und Ausdauer und formst deinen Körper</p>	<p><b>DEEPWORK</b> 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.</p>
<p><b>BAUCHWORKOUT</b> Effektives Training zum Aufbau der gesamten Bauchmuskulatur, sowie zur Kräftigung und Straffung der Körpermitte</p>	<p><b>FITNESS &amp; PUMP</b> Intensives Workout mit Pump – Langhantel, Einzelgewichten und Bodyweight - Übungen für alle Hauptmuskulgruppen.</p>	<p><b>STEP AEROBIC INTENSE / CHOREO</b> Dynamisches und rhythmisches Fitnesstraining. Mit Hilfe eines Stepprettes werden Beine und Po trainiert, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination verbessert.</p>	<p><b>ZUMBA</b> Element – und Fitnessworkout, das Aerobic-Element mit Tanzschritten wie Salsa, Samba oder Merengue kombiniert.</p>