

1) **BITTE** für ALLE Kurse
– auch die Online-Kurse –
anmelden

Kursplan Studio Pollenried

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|--|--|---|---------------------------------------|
| Fit in die Woche ¹ 9:15 Uhr | Hot Iron ¹ 75 min !!! 8:45 Uhr | Fat Burner ¹ 9:00 Uhr | | Faszien ¹ 9:00 Uhr | Reha Sport ^{3 1} 9:15 Uhr |
| Reha Sport ^{3 1} 10:45 Uhr | Reha-Sport ^{3 1} 10:15 Uhr | Core Work ¹ 9:30 Uhr | | Pilates ¹ 10:00 Uhr | Dance Kids 10:15 Uhr |
| | Reha Sport ^{3 1} 11:15 Uhr | Cool Down ¹ 10:00 Uhr | | Reha Sport ^{3 1} 11:00 Uhr | |
| Herz Sport ^{3 1} 16:00 Uhr | | Jungbrunnen ¹ 10:45 Uhr | | | |
| Herz Sport ^{3 1} 17:00 Uhr | Reha Sport ^{3 1} 16:15 Uhr | Reha Sport ^{3 1} 17:15 Uhr | Reha Sport ^{3 1} 17:15 Uhr | | Sonntag |
| Six Pack ^{4 1} 18:00 Uhr | Reha Sport ^{3 1} 17:15 Uhr | Body Styling ^{4 1} 18:30 Uhr | | | |
| Stretching/ Faszien & Relax ^{4 1} 18:30 | Yoga ^{4 1} 18:15 Uhr | | Step ¹ 18:45 Uhr | Pain & Gain ^{4 1} 18:15 Uhr | Yoga ^{4 1} 10:30 Uhr |
| Zumba ¹ 20:00 Uhr | Spin Cycle ¹ 19:30 Uhr | | Zumba ¹ 20:00 Uhr | Reha Sport ^{3 1} 19:45 Uhr | |

!!**Neue
Zeiten!!**

Neu!!

Herzlich Willkommen im Fitness-Park Listl

1)
BITTE für ALLE Kurse
– auch die Online-Kurse –
anmelden

Kursplan Studio Laaber

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| Jungbrunnen ¹ 9:15 Uhr | Soft Cycle ¹ 9:30 Uhr | Rückenfit + Reha Sport ^{3 1} 8:45 Uhr | Hot Iron ^{2 1} 9:30 Uhr | |
| | | Rückenfit + Reha Sport ^{3 1} 9:45 Uhr | | |
| | | | | |
| Reha Sport ^{3 1} 18:30 Uhr | Hot Iron ¹ 18:45 Uhr | Faszien ¹ 18:30 Uhr | FCW ¹ 18:00 Uhr | Energy Move ¹ 18:00 Uhr |
| Spin Cycle ¹ 19:00 Uhr | | Spin Cycle ¹ 19:00 Uhr | Yoga ¹ 19:15 Uhr | Spin Cycle ¹ 19:00 Uhr |
| Rückenfit ¹ 19:45 Uhr | Step ¹ 20:00 Uhr | Beckenboden/ Pilates ¹ 19:30 Uhr | | |

**Nordic
Walking
in Laaber !!!
Jeden 1.
Montag
im Monat
um 9:15 Uhr**

1) **Bitte nur mit Anmeldung !!**

Telefon: 09404 – 64 12 02

2) Von den Krankenkassen bezuschusst (Kurs - Haltung+Bewegung nach § 20 SGB V)

3) Reha Sport / Herz Sport- Nicht Bestandteil des normalen Studiokursprogramms

4) Diese Kurse sind auch online !!!

Gültig ab 01. April 2024

1) **Bitte nur mit Anmeldung !!**

Telefon: 09498 - 8681

2) Von den Krankenkassen bezuschusst (Kurs - Haltung+Bewegung nach § 20 SGB V)

3) Reha Sport - Nicht Bestandteil des normalen Studiokursprogramms, s. auch Kursüberblick

4) Diese Kurse sind auch online !!!

Gültig ab 01. April 2024

Unsere Kurse im Überblick ☺

- LA BBP:**
Bauch / Beine / PO – Der Klassiker, der den Kampf gegen Deine Problemzonen gewinnt !!!
- LA Beckenboden / Pilates:**
Durch gezielte Beckenboden-Übungen wird Deine Wahrnehmung dieser wichtigen Muskelgruppe geschult, und der Wechsel zwischen Muskel-Anspannung und -Entspannung trainiert. Schenke Deiner starken Mitte gezielte Aufmerksamkeit, damit Dein Beckenboden Deine inneren Organe gut schützen kann. Zusätzlich werden durch die Pilates-Übungen, der Rumpf stabilisiert und die Haltung verbessert.
- PO Body Styling:**
Ganzkörpertraining für **ALLE** Trainingsziele und Zielgruppen. Bauch, Beine, Po und Rücken, sind ebenso Bestandteil, wie Ausdauer- und Kraftausdauer-Elemente.
- PO Cool Down:**
Dehnen, Mobilisieren, Entspannen - Bei geringem Zeitaufwand, von 25min. Sehr gut mit Geräte-Training zu kombinieren. Für jedes Level geeignet.
- PO Core Work:**
Hier erwarten Dich Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, mit Fokus auf Rücken, Bauch und Beckenboden. Geringer Zeitaufwand, von nur 25min. Sehr gut mit Geräte-Training zu kombinieren. Für jedes Level geeignet.
- PO Dance Kids:**
Coole Moves zu trendiger Musik. Hier werden Choreos in unterschiedlichen Tanzstilen erarbeitet. Tanzspaß garantiert☺ Ab 6 Jahren.
- LA Energy Move:**
Hier kommst Du mit einfachen, leicht nachvollziehbaren Schritt-Kombi´s ins Schwitzen. Für jedes Trainings-Level geeignet.
- LA Faszientraining:**
In diesem Kurs förderst Du die Spannkraft und Elastizität für Deine Faszien optimal. Für jedes Level geeignet.
- PO Fat Burner:**
Du möchtest Deine Ausdauer stärken, die Fett-Verbrennung anregen und dabei Spaß haben? Dann bist Du hier genau richtig! Geringer Zeitaufwand von nur 25min! Sehr gut mit Geräte-Training zu kombinieren.
- PO Fat Burner Intense:**
Der Klassiker noch intensiver !! Hier kannst Du Dich auspowern !! Einfach hot !! Bei geringem Zeitaufwand von 25 min.
- PO Fit in die Woche:**
Der perfekte Wochenstart für Deine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit !! Geeignet für jedes Level.
- LA FCW - Funktional Cross Work:**
Workout aus Gewichts- und Intervalltraining, Eigengewichtsübungen, sowie funktionellen Übungen, die Dich ausgewogen und optimal trainieren.
- PO/ LA Hot Iron:**
Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Muskelkraft und -ausdauer, mit der Langhantel. Die Stunde eignet sich auch für Einsteiger - Diese trainieren hier ohne, bzw. mit weniger Gewicht.

- PO/ LA Jungbrunnen:**
Seniorentraining für Junggebliebene. Zur Erhaltung Deiner Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Nach dem Motto: gemeinsam statt einsam ☺ SIND WIR STARK !!
- LA Nordic Walking:**
Der Immunsystem-Booster, der jedem Wetter trotzt. Ganzjährig !!
- PO Pain & Gain:**
Ganzkörpertraining mit Elementen aus Hot Iron, FCW, Deep Work, Tae Bo ... Hier geht´s richtig ran !!
- PO Pilates:**
Ganzkörpertraining, bei dem Du Atmung und Bewegung in Einklang bringst, Deinen Rumpf stabilisierst und Deine Haltung verbesserst. Für jedes Level geeignet.
- LA Rücken Fit:**
Gezieltes Rückentraining für ALLE!!
- PO Six Pack:**
30 Minuten konzentriertes Training für die Bauchmuskulatur – für DEINEN Six Pack !!!
- PO/ LA Spin Cycle:**
Power und Kondition auf dem Fahrrad. Hier wird richtig geschwitzt ☺ Für Einsteiger und Trainierte.
- LA Soft Cycle:**
Unser Spin Cycle für Alle, die es ein wenig softer mögen ☺ Ganz besonders gut für Anfänger geeignet.
- PO/ LA Step:**
Gelenkschonendes Konditionstraining und Fettverbrennung mit dem Step - Für Einsteiger und Trainierte.
- PO Stretching / Faszien & Relax:**
Ausgewogenes Training für ALLE - Dehnungs- und Entspannungstechniken, kombiniert mit Kräftigungs- und Faszientraining.
- PO Strong Body:**
Statische und dynamische Ganzkörperübungen, hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht. Bei geringem Zeitaufwand von 25 min.
- PO/ LA Yoga:**
Dynamische, kraftvolle Bewegungen und Haltungen, die fließend ineinander übergehen. Im Einklang mit der Atmung, wird der Kopf frei und in der End-Entspannung kann die Seele baumeln.
- PO Zumba:**
Der Dance-Trend mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen. Das heißeste Workout für alle Muskelgruppen.
- PO Herz Sport:**
Herzsport ist eine Form des Rehabilitationssports und richtet sich an Menschen mit chronischen Herzerkrankungen. Der Herzsport soll den Patienten dabei helfen, seine individuellen Möglichkeiten im Rahmen der jeweiligen Erkrankung einzuschätzen. Herz Sport wird durch den Arzt verordnet und findet in regelmäßigen Abständen auch unter ärztlicher Betreuung statt. Terminvereinbarung zur Anmeldung in unserem Reha-Büro, sehr gerne unter den angegebenen Telefonnummern. Wir freuen uns auf Dich ☺.
- PO/ LA Reha Sport:**
Rehabilitierendes Krafttraining bei/nach Stoffwechsel- oder Krebserkrankungen, sowie bei Einschränkungen des Bewegungsapparates. Der Reha-Sport wird durch den Arzt verordnet. Terminvereinbarung zur Anmeldung in unserem Reha-Büro, sehr gerne unter den angegebenen Telefonnummern. Wir freuen uns auf Dich ☺.

Öffnungszeiten Studio Pollenried (PO)

Telefon: 09404 – 64 12 02

Mo. - Mi.+ Fr.: 06.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 - 22.00 Uhr
Samstag: 06.00 - 20.00 Uhr
Sonntag: 08.00 - 20.00 Uhr

Zutritt während dieser Zeiten nur mit Chipkarte:möglich
 Mo.+ Di.+ Mi.+ Fr.: 06.00 - 09.00 Uhr + 12.00 - 17.00 Uhr
 Donnerstag: 15.00 - 17.00 Uhr
 Samstag: 06.00 - 09.00 Uhr + 12.00 - 20.00 Uhr
 Sonntag: 08.00 - 09.00 Uhr + 12.00 - 20.00 Uhr

Öffnungszeiten Studio Laaber (LA)

Telefon: 09498 - 8681

Mo.- Do.: 09.00 - 22.00 Uhr
Freitag: 12.00 - 22.00 Uhr
Samstag: 09.00 - 20.00 Uhr
Sonntag: 09.00 - 20.00 Uhr

Zutritt während dieser Zeiten nur mit Chipkarte:möglich
 Mo.-Fr.: 12.00 - 17.00 Uhr
 Samstag: 09.00 - 16.00 Uhr
 Sonntag: 09.00 - 16.00 Uhr