

Kursplan MTU - Gesundheitsstudio gültig ab 05.06.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgens		7:00 - 8:00 Wake-Up Spinning			
Mittags	11:30 - 12:15 Rückenfit	12:00 - 12:45 Pilates	11:40 - 12:00 Intensiv X-Press	12:00 - 12:45 Functional / TRX Training	11:40 - 12:00 Intensiv X-Press
	12:15 - 13:00 Core- & Faszientraining		12:00 - 12:45 Rückenfit	12:45 - 13:00 Faszientraining	12:00 - 12:45 Rückenfit
Nachmittags		16:00 - 17:00 Functional / TRX Training	16:00 - 17:00 Bodystyling	16:00 - 16:45 Kick Fit	
Abends	17:00 - 18:00 Functional / TRX Training	17:00 - 17:45 Rückenfit	17:30 - 18:45 Yoga	17:15 - 18:15 Zumba	

Legende der Farben	Kräftigung	Ausdauer	Körperbalance	Wirbelsäule	Regeneration
--------------------	------------	----------	---------------	-------------	--------------

Öffnungszeiten	11:30 - 21:30	06:30 - 09:00 11:30 - 21:30	06:30 - 09:00 11:30 - 21:30	06:30 - 09:00 11:30 - 21:30	06:30 - 09:00 11:30 - 21:30
----------------	---------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Kursbeschreibungen

Core- & Faszientraining	Optimierung der Muskelfunktion, durch Bewegungstherapeutisches Training mit Hilfe von Faszienrollen
Bodystyling	Der Kurs dient dem Formen und Straffen des gesamten Körpers und der Muskulaturdefinition. Das Workout kann mit oder ohne Hilfsmittel wie Hanteln ausgeführt werden.
Faszientraining	Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur
Functional/TRX Training	Dreidimensionales Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht und Hilfsmitteln, sowie TRX Suspensionstrainer bei dem Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit trainiert
Intensiv X-Press	Zwanzigminütiges hochintensives Intervalltraining.
KickFit	Optimales Rundum-Training für den gesamten Körper. Neben der Ausdauer und Schnelligkeit wird die Muskulatur, Koordination, Beweglichkeit + körperliche Balance gestärkt und gefördert.
Pilates	Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur durch Aktivierung der "inneren Mitte" in fließenden Bewegungen und statischen Positionen.
Rückenfit	Kräftigung und Mobilisation der Muskulatur rund um die Wirbelsäule zur Prävention von Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden.
Spinning	Gelenkschonendes, intensives Ausdauertraining auf speziellen Spinningrädern.
Yoga	Entspannung für Körper und Geist mit sanfter Dehnung, Mobilisation und Kräftigung.
Zumba	Schweißtreibendes Fitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik mit leicht zu erlernenden Choreographien.

