

# UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

## Athletic Training

Ein athletisches Ganzkörpertraining welches den Anforderungen des Alltags und sportspezifischen Bewegungen entspricht. Aufgebaut als Stations- und Zirkeltraining fordert es Dich jedes Mal neue Bestleistungen zu bringen.

## Bauch intensiv

„Kurz und knackig!“ Ein gezieltes und intensives Training für Deine Bauchmuskulatur.

## BodyWorkout

Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, die in vielfältigen Variationen mit verschiedenen Hilfsmitteln und Geräten durchgeführt wird und Deinen Körper formt, kräftigt und strafft.

## CoreFit

Funktionelle Übungen für den Bauch und Rücken, die Deine Körpermitte stark machen - denn Rumpf ist Trumpf!

## deepWORK

ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

## Faszientraining

Geschmeidige Faszien sorgen für Fitness, gute Haltung und eine straffe Figur. Außerdem wirkt sich ein gezieltes Faszientraining positiv bei Rückenschmerzen und Gelenkproblemen aus.

## Functional Training

Das freie, mehrgelenkige und multidimensionale Training mit und ohne Zusatzgeräten verbessert Deine Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer – ob als Zirkeltraining oder im klassischen Kursformat.

## Good Morning Yoga

Inspiriert durch den kraftvollen und fließenden Vinyasa Yoga Stil erlebst Du hier Deinen Körper völlig neu. Mehr Beweglichkeit, mehr Energie und somit ein positiveres Körper- und Lebensgefühl stellen sich mit den in sich harmonisch aufeinander folgenden Bewegungsabläufen ein.

## Gymnastik/Gymnastik 60+

Hier stehen Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts mit dem Ziel Sturzprophylaxe im Vordergrund.

## H.I.I.T. = HighIntensity IntervallTraining

HIIT ist eine Trainingsmethode aus Intervallen von intensiven Übungen und Regenerationsphasen. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

## LesMills BODYBALANCE

Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Elemente steigern Deine Beweglichkeit. Es ist zugleich tiefenwirksames Workout wie auch Ausgleich für den stressigen Alltag.

## LesMills BODYPUMP

Das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Kräftigungsübungen und steigert dadurch Deine Kraft und bekommst eine athletische Körpermuskulatur.

## LesMills LMI STEP

LMI STEP ist das energiegeladene Step-Workout. Es beinhaltet Cardio-Blöcke, die viele Kalorien verbrennen und Blöcke, in denen die Muskeln gestärkt und der Körper gestrafft und geformt wird.

## Spinning

Indoor-Cycling-Workout, bei dem Du zum Rhythmus von kraftvoller Musik fährst. Du kommst in den Genuss eines kalorienverbrennenden Intervalltrainings, in dem Du zusammen mit Deinen Teamkollegen und Deinem Coach auf die Strecke gehst.

## Stretch Express

Das zeitsparende Dehnprogramm für Deinen kompletten Körper – intensiv und effektiv!

## Stretch & Relax

Die Lockerung und Dehnung Deiner Muskulatur steht hier im Vordergrund. Gleichzeitig werden Gelenke mobilisiert, Sehnen und Bänder gedehnt und Dein gesamter Körper und Geist entspannt und zur Ruhe gebracht.

## Wirbelsäulengymnastik/Wirbelsäulentraining

Eine ausgewogene Mischung von Übungen zur Stabilisierung des ganzen Körpers und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Haltungsschulung und das Training der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur.

## Zirkeltraining

Ein Ganzkörpertraining – mit und ohne Equipment, welches durch Ausdauer- und Kraftübungen im Wechsel Deinen gesamten Körper kräftigt und gleichzeitig Deine Ausdauerleistung verbessert.

## Zumba Fitness

Die abwechslungsreichen Übungen ähneln einer Tanzparty bei der mit viel Spaß und guter Laune optimale Workout-Ergebnisse erzielt werden. Mit den unterschiedlichen Tanzstilen von Samba, Merengue, Standard bis hin zu Hip Hop ist Zumba der perfekte Kurs für jeden, der sich mit Spaß fit halten und seinen Körper auf Vordermann bringen möchte.

KURSPLAN  
FRÜHJAHR  
2019

GFC

Gesundheit & Fitness

www.gfc.fit

🧘 BODY & MIND

🏋️ KRÄFTIGUNG & WORKOUT

📍 /GFC-Eppingen

Waldstrasse 66, 75031 Eppingen

📋 GESUNDHEIT & PRÄVENTION

💪 AUSDAUER & FUN

📷 /gfc.fit

Tel. 07262-6492


# DEINE KURSE IM FRÜHJAHR 2019


GÜLTIG AB  
07.01.2019

**MONTAG**  
7.30 - 22.00 Uhr


 **9.10 - 9.55 UHR FA**  
 **ZIRKELTRAINING**

**10.00 - 10.45 UHR KR**  
 **GOOD MORNING YOGA**

**10.00 - 10.45 UHR FA**  
 REHA


**11.00 - 11.45 UHR KR**  
 REHA

**17.00 - 17.55 UHR KR**  
 **WIRBELSÄULENTRAINING**


**18.00 - 19.15 UHR KR**  
 **LESMILLS BODYPUMP®**

**19.15 - 20.00 UHR FA**  
 **FUNCTIONAL TRAINING**


**20.00 - 20.55 UHR KR**  
 **ZUMBA**

**21.00 - 21.20 UHR KR**  
 **STRETCH & RELAX**


**DIENSTAG**  
7.30 - 12.00 Uhr  
15.00 - 22.00 Uhr


**9.00 - 9.45 UHR FA**  
 REHA


**9.30 - 10.25 UHR KR**  
 **SPINNING®**


**10.00 - 10.45 UHR FA**  
 REHA

**10.30 - 11.00 UHR KR**  
 **GYMNASTIK 60+**

**11.00 - 11.45 UHR KR**  
 REHA

**15.05 - 15.50 UHR KR**  
 REHA

**16.00 - 16.45 UHR KR**  
 REHA


**17.00 - 17.45 UHR KR**  
 REHA


**18.00 - 18.45 UHR FA**  
 **FUNCTIONAL TRAINING**


**19.00 - 19.45 UHR KR**  
 **LESMILLS LMI STEP®**


**20.00 - 20.55 UHR KR**  
 **LESMILLS BODYBALANCE®**

**MITTWOCH**  
7.30 - 22.00 Uhr


**9.00 - 9.45 UHR KR**  
 REHA

**10.00 - 10.45 UHR KR**  
 REHA

**17.00 - 17.45 UHR KR**  
 REHA


**18.00 - 18.55 UHR KR**  
 **VINYASA YOGA**

**19.00 - 19.55 UHR KR**  
 **SPINNING®**


**20.15 - 21.00 UHR FA**  
 REHA

**20.15 - 21.10 UHR KR**  
 **WIRBELSÄULENTRAINING**


**DONNERSTAG**  
7.30 - 12.00 Uhr  
15.00 - 22.00 Uhr


**9.00 - 9.45 UHR FA**  
 REHA

**9.30 - 10.25 UHR KR**  
 **BODYWORKOUT**


**10.00 - 10.45 UHR FA**  
 REHA

**10.30 - 11.15 UHR KR**  
 **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**


**11.00 - 11.45 UHR FA**  
 REHA

**17.00 - 17.45 UHR KR**  
 REHA

**18.00 - 18.45 UHR KR**  
 **DEEP WORK®**

**19.00 - 19.45 UHR FA**  
 REHA

**19.00 - 19.55 UHR KR**  
 **LESMILLS BODYBALANCE®**

**20.00 - 20.45 UHR KR**  
 REHA

**FREITAG**  
7.30 - 22.00 Uhr

**9.30 - 10.25 UHR KR**  
 **LESMILLS BODYBALANCE®**

**10.30 - 11.00 UHR KR**  
 **FASZIENTRAINING**


**18.30 - 18.55 UHR FA**  
 **BAUCH INTENSIV**

**19.00 - 20.15 UHR KR**  
 **LESMILLS BODYPUMP®**

**SAMSTAG**  
9.00 - 15.00 Uhr

**WORKSHOPS UND  
SPECIALS  
NACH AUSHANG**

**SONNTAG**  
9.00 - 15.00 Uhr

**10.30 - 11.15 UHR FA**  
 **ZIRKELTRAINING**

**11.15 - 11.30 UHR FA**  
 **STRETCH EXPRESS**

 **BODY & MIND**

 **GESUNDHEIT & PRÄVENTION**

 **KRÄFTIGUNG & WORKOUT**

 **AUSDAUER & FUN**

**KR KURSRAUM**

**FA FUNCTIONAL AREA**

REHA = geschlossene Kurse

**GFC**  
Gesundheit & Fitness