

STAND: 11. NOVEMBER 2019



ÖFFNUNGSZEITEN:
MO. - FR. 08.00 - 22.00 UHR
SA. + SO. 10.00 - 18.00 UHR

Tel. 05137 / 7 99 30
www.future-fit.info



| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---|---|--|--|---|--|--|
| | 09.00 UHR YOGA RELAX H | | 09.00 UHR YOGA HATHA H | 09.30 UHR INDOOR CYCLING H | 10.30 UHR STEP A | |
| 10.15 UHR YOGA RÜCKEN A | 10.15 UHR BODYSTYLING A | 09.30 UHR RÜCKENFIT A | 10.15 UHR FATBURNER 50 +/- A | 10.00 UHR ZIRKELTRAINING X | 11.30 - 12.30 UHR BODYSTYLING A | 10.30 UHR INDOOR CYCLING H |
| 11.20 UHR FASZIENFIT (30 MIN.) X | 11.15 UHR RÜCKENFIT A | 10.30 UHR STRETCH & RELAX (45 MIN.) A | 11.15 UHR - PILATES H - IRON TIME* A | 11.00 UHR MOBILITY (45 MIN.) X | 13.00 - 14.00 UHR KIDS & TEENS X freies Training CROSS | 11.30 - 12.30 UHR WECHSELND* A |
| | | | | | | |
| | | | | | | *SONNTAGSKURS siehe Aushang |
| | | | 16.40 - 17.30 UHR X POWER KIDS & TEENS CROSS | 16.30 - 18.00 UHR H YOGA | | |
| | 17.00 - 17.45 UHR X KIDS & TEENS WOD CROSS | 17.00 UHR RÜCKENFIT H | | 17.00 UHR IRON TIME* A | | |
| 17.30 UHR - BODYSTYLING - YOGA (90 min.) A H | 17.30 UHR INDOOR CYCLING H | 17.50 UHR IRON TIME* A | 17.30 UHR - BODYSTYLING A - TAI CHI H | | SAUNAZEITEN | |
| | 18.00 UHR RÜCKENFIT A | 18.00 UHR - INDOOR CYCLING H - FASZIENFIT (30 MIN.) X <small>NEUE ZEIT!</small> | | | MO. & MI. 10 - 21.40 Uhr Bio-Sauna 17 - 21.40 Uhr Finnische Sauna | |
| 18.30 UHR TAE BO A | | | 18.30 UHR <small>NEUE ZEIT!</small> - POWER-PILATES H - ZUMBA A | 18.15 UHR INDOOR CYCLING H | DI. & DO. 10 - 21.40 Uhr Finnische Sauna 17 - 21.40 Uhr Bio-Sauna | |
| 19.00 UHR INDOOR CYCLING H | 19.00 UHR - BAUCH TOTAL - CROSS A X | 19.00 UHR ZUMBA A | 19.00 UHR CROSS X | 19.00 - 19.30 UHR BAUCH TOTAL A | FREITAG 10 - 15 Uhr Bio-Sauna 15 - 21.40 Uhr Finnische Sauna | |
| 19.30 UHR IRON TIME* A | 19.30 UHR POWER SPECIAL A | 19.30 - 21.00 UHR YOGA H | 19.30 UHR - POWER SPECIAL A - INDOOR CYCLING H <small>NEU AB 05.12.</small> | 19.30 UHR - RÜCKENFIT A | SAMSTAG 13 - 17.40 Uhr Finnische Sauna | |
| | | | | | SONNTAG 11 - 17.40 Uhr Bio-Sauna 12 - 17.40 Uhr Finnische Sauna | |
| | | | | | <p>...für alle News und Infos hol Dir unsere Gratis-App auf Dein Smartphone!</p> | |

| SAUNAZEITEN | | |
|-------------|----------------------------------|------------------------------|
| MO. & MI. | 10 - 21.40 Uhr 17 - 21.40 Uhr | Bio-Sauna Finnische Sauna |
| DI. & DO. | 10 - 21.40 Uhr 17 - 21.40 Uhr | Finnische Sauna Bio-Sauna |
| FREITAG | 10 - 15 Uhr 15 - 21.40 Uhr | Bio-Sauna Finnische Sauna |
| SAMSTAG | 13 - 17.40 Uhr | Finnische Sauna |
| SONNTAG | 11 - 17.40 Uhr 12 - 17.40 Uhr | Bio-Sauna Finnische Sauna |

...für alle News und Infos
hol Dir unsere Gratis-App
auf Dein Smartphone!

IRON TIME >

* OKT.-DEZ. '19: IRON 2
JAN.-MRZ. '20: IRON 3

* OKT.-DEZ. '19 IRON 3
JAN.-MRZ. '20 IRON 1

* IMMER IRON 1

* OKT.-DEZ. '19 IRON 1
JAN.-MRZ. '20 IRON 2

A ARENA **H** HALL **X** CROSS-X AREA

GESUNDHEIT & BEWEGLICHKEIT

PILATES (MATWORK)

Sanftes Matten-Training zur Verbesserung der Muskelelastizität und Beweglichkeit; besonderer Schwerpunkt ist die Stärkung der Körpermitte (Powerhouse).

RÜCKENFIT

Mobilisation und Kräftigung der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Bauchmuskulatur; Entspannungsübung als Stundenabschluss.

YOGA (HATHA, RELAX, RÜCKEN)

Meditation in Bewegung. Schulung der Atmung, Körperhaltung und Beweglichkeit sowie der Konzentration und der wirklichen Entspannung.

Entsprechend der angegebenen Yogaform bieten unsere Yogakurse verschiedene Schwerpunkte.

FASZIENFIT

Gezielte Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes (Faszien) durch Training mit der Faszienrolle.

STRETCH & RELAX

Spezielle Trainingseinheit zur Förderung von Beweglichkeit, Wohlbefinden und Entspannung

MOBILITY

Ein intensives Training der Beweglichkeit zur Verbesserung der Funktionalität des Körpers in Sport und Alltag. Eingesetzt werden hier u.A. auch Faszienrollen (Black Roll) und Stäbe.

TAI CHI NEU

Energie in Bewegung. Fließende Bewegungen für einen positiven und optimalen Fluss unserer Lebensenergie in Verbindung mit Konzentration auf die Atmung.

AUSDAUER

TAE BO

Intensives Cardiotraining ohne Einsatz von Kleingeräten, das Kampfsportelemente mit Aerobic verbindet. Einfache Kombinationen, explosive Bewegungen und schnelle, motivierende Musik! Hier werden Kalorien ohne Ende verbrannt!

FATBURNER 50+/-

Ausdauertraining in der „Fettbrennerzone“ mit leichten Schrittfolgen; ggf. mit Hilfe einer höhenverstellbaren Stufe (Step) und/oder kleinen Gewichten.

POWER-SPECIAL

Schweißtreibendes Fitnessangebot (ohne Einsatz von Kleingeräten); Training von Kraft und Ausdauer.

INDOOR-CYCLING

Ausdauertraining auf einem speziellen Standrad. Durch verschiedene, individuelle Fahrtechnik wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Das jeweilige Stundenbild ist dem monatlichen Cyclingplan zu entnehmen.



Motivierendes Training für jung und älter zu lateinamerikanischer Musik, gemixt mit exotischen Rhythmen. Man braucht nicht tanzen können, nur Lust haben, sich zu Musik zu bewegen. Hoher Spaßfaktor!

KIDS & TEENS

POWER KIDS & TEENS

Trainergeleitetes Sportangebot für Kinder und Jugendliche (10-16Jahre), z.T. an Geräten, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht.

KRAFT

IRON TIME

Ein alle 3 Monate wechselndes Kraftausdauertraining mit Langhantelstange und Gewichten. Dieses unkomplizierte, effektive Training kräftigt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers. Hot Iron 1 für Einsteiger; Hot Iron 2 + Iron Cross für Fortgeschrittene.

BAUCH TOTAL

Gezieltes Training zur Kräftigung der Bauchmuskulatur.

BODYSTYLING

Gezieltes Muskelkräftigungstraining für den Oberkörper, Bauch, Beine, Po und Rücken mit Hilfe von Hanteln oder Widerstandsbändern und/oder Steps.

ZIRKELTRAINING

Nach einer individuellen Erwärmung an Cardiogeräten werden in einem monatlich wechselnden Zirkel individuell und sehr intensiv unterschiedliche Muskelgruppen an Fitnessgeräten oder am Funktionsturm (CrossX) gekräftigt und anschließend gedehnt.



Kraft- und Konditions- Fitnessprogramm, dessen Ziel es ist, den kompletten Körper bestmöglich zu trainieren. Beim CrossX werden verschiedene Bereiche trainiert, wie z.B. die kardiovaskuläre/ Respiratorische-Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Balance, Koordination, Genauigkeit u.v.m. Dazu benutzt man neben freien Übungen z.B. auch Gewichte, Medizinbälle, Gymnastikgeräte wie z.B. Ringe oder Springseile, aber auch Alltagsgegenstände!“

GESUNDHEIT & BEWEGLICHKEIT

PILATES (MATWORK)

Sanftes Matten-Training zur Verbesserung der Muskelelastizität und Beweglichkeit; besonderer Schwerpunkt ist die Stärkung der Körpermitte (Powerhouse).

RÜCKENFIT

Mobilisation und Kräftigung der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Bauchmuskulatur; Entspannungsübung als Stundenabschluss.

YOGA (HATHA, RELAX, RÜCKEN)

Meditation in Bewegung. Schulung der Atmung, Körperhaltung und Beweglichkeit sowie der Konzentration und der wirklichen Entspannung.

Entsprechend der angegebenen Yogaform bieten unsere Yogakurse verschiedene Schwerpunkte.

FASZIENFIT

Gezielte Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes (Faszien) durch Training mit der Faszienrolle.

STRETCH & RELAX

Spezielle Trainingseinheit zur Förderung von Beweglichkeit, Wohlbefinden und Entspannung

MOBILITY

Ein intensives Training der Beweglichkeit zur Verbesserung der Funktionalität des Körpers in Sport und Alltag. Eingesetzt werden hier u.A. auch Faszienrollen (Black Roll) und Stäbe.

TAI CHI NEU

Energie in Bewegung. Fließende Bewegungen für einen positiven und optimalen Fluss unserer Lebensenergie in Verbindung mit Konzentration auf die Atmung.

AUSDAUER

TAE BO

Intensives Cardiotraining ohne Einsatz von Kleingeräten, das Kampfsportelemente mit Aerobic verbindet. Einfache Kombinationen, explosive Bewegungen und schnelle, motivierende Musik! Hier werden Kalorien ohne Ende verbrannt!

FATBURNER 50+/-

Ausdauertraining in der „Fettbrennerzone“ mit leichten Schrittfolgen; ggf. mit Hilfe einer höhenverstellbaren Stufe (Step) und/oder kleinen Gewichten.

POWER-SPECIAL

Schweißtreibendes Fitnessangebot (ohne Einsatz von Kleingeräten); Training von Kraft und Ausdauer.

INDOOR-CYCLING

Ausdauertraining auf einem speziellen Standrad. Durch verschiedene, individuelle Fahrtechnik wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Das jeweilige Stundenbild ist dem monatlichen Cyclingplan zu entnehmen.



Motivierendes Training für jung und älter zu lateinamerikanischer Musik, gemixt mit exotischen Rhythmen. Man braucht nicht tanzen können, nur Lust haben, sich zu Musik zu bewegen. Hoher Spaßfaktor!

KIDS & TEENS

POWER KIDS & TEENS

Trainergeleitetes Sportangebot für Kinder und Jugendliche (10-16Jahre), z.T. an Geräten, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht.

KRAFT

IRON TIME

Ein alle 3 Monate wechselndes Kraftausdauertraining mit Langhantelstange und Gewichten. Dieses unkomplizierte, effektive Training kräftigt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers. Hot Iron 1 für Einsteiger; Hot Iron 2 + Iron Cross für Fortgeschrittene.

BAUCH TOTAL

Gezieltes Training zur Kräftigung der Bauchmuskulatur.

BODYSTYLING

Gezieltes Muskelkräftigungstraining für den Oberkörper, Bauch, Beine, Po und Rücken mit Hilfe von Hanteln oder Widerstandsbändern und/oder Steps.

ZIRKELTRAINING

Nach einer individuellen Erwärmung an Cardiogeräten werden in einem monatlich wechselnden Zirkel individuell und sehr intensiv unterschiedliche Muskelgruppen an Fitnessgeräten oder am Funktionsturm (CrossX) gekräftigt und anschließend gedehnt.



Kraft- und Konditions- Fitnessprogramm, dessen Ziel es ist, den kompletten Körper bestmöglich zu trainieren. Beim CrossX werden verschiedene Bereiche trainiert, wie z.B. die kardiovaskuläre/ Respiratorische-Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Balance, Koordination, Genauigkeit u.v.m. Dazu benutzt man neben freien Übungen z.B. auch Gewichte, Medizinbälle, Gymnastikgeräte wie z.B. Ringe oder Springseile, aber auch Alltagsgegenstände!“