

MICHAELS KURSE

MICHAEL K. CLUBS Pforzheim // Zerrennerstr. 35 // 75152 Pforzheim

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bauch/Beine/Po 10:00 Uhr – 10:30 Uhr Gym 1		Fit Mix & Relax 10:00 – 11:00 Uhr Gym 1	Full Body Workout 10:00 – 11:00 Uhr Gym 1	Hot Iron® 10:00 – 11:00 Uhr Gym 1	Siehe Aushang
	Mobility 10:30 – 11:00 Uhr Gym 1				Yonga 11:00 – 12:00 Uhr Gym 1	Indoor Cycling 11:00 - 12:00 Uhr Gym 1
Yoga 17:45 – 19:00 Uhr Gym 1		Pilates Flow 18:00 – 19:00 Uhr Gym 1		Rücken Flow 17:30 – 18:30 Uhr Gym 1		Bootcamp 17:00-18:00 Uhr Gym 1
TRX / max 7 TN 19.00 -20.00 Uhr Gym 2	Hot Iron® 18:00 – 19:00 Uhr Gym 1	TRX / max 7 TN 19.00 – 20:00 Uhr Gym 2	Strong by Zumba® 18:15 - 19:15 Uhr Gym 1	Functional 18:30 – 19:30 Uhr Gym 2		
Zumba® 19.00 -20.00 Uhr Gym 1	Fighting Fitness 19:00 – 20:00 Uhr Gym 2	Step 19:00 – 20:00 Uhr Gym 1	Zumba® 19:15 – 20:15 Uhr Gym 1	Indoor Cycling 18:30 – 19:30 Uhr Gym 1		
	Zumba® 19:00 – 20:00 Uhr Gym 1		Bootcamp 19:15- 20:15 Uhr GYM 2			

An Sonn- und Feiertagen kann das Kursprogramm abweichen. Siehe dazu Infotafel, Facebook oder Instagram // Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt und werden ggf. virtuell vertreten

Stand: 21.10.2019

Bootcamp: Dieser Kurs wird garantiert nicht langweilig! Wir zeigen Dir effektive Übungen, die Koordination, Ausdauer und Kraft gleichzeitig verbessern. Stelle im Team deine Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen auf die Probe. Abwechslungsreich wird's auch im Sommer: Dort finden unsere Rooftop- Kurse auf unserer Terrasse statt. Ist der Kurs Dir zu stark, bist Du zu schwach.

Indoor Cycling: Ein effektives Herz- Kreislauf Training auf dem Fahrrad zur Verbesserung der Ausdauer und der Fettverbrennung, Straffung und Definition der gesamten Gesäß- und Beinmuskulatur. Der Kurs ist so konzipiert, dass Belastungsintensitäten von der leichtesten Einsteigerstufe bis zum Profi Niveau möglich sind. Der Teilnehmer bestimmt selbst seinen Kraftaufwand, so dass im gleichen Kurs, Radler der unterschiedlichsten Leistungsklassen mitmachen können. Gruppendynamik und mitreißende Musik sorgen für jede Menge Spaß.

Hot Iron™: ist ein Workout mit Langhantel mit individuellem Gewicht. In diesem Kurs werden vor allem die großen Muskelgruppen trainiert. Hot Iron ist ein Stufensystem: Während im Hot Iron 1 die Techniken und die wichtigen Grundlagen gefestigt werden, steigert sich der Kurs in Teil 2 und 3 bis zur Maximalkraft.

Zumba™: Du liebst Latino- Musik und Sport, der auch Spaß macht? Dann ist das Tanz- Fitness- Workout genau das richtige für Dich! Es eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Unsere Zumba Trainer zeigen Dir coole Mooves mit lateinamerikanischer Musik, die Dich ins Schwitzen bringen.

Strong by Zumba™: Bei den meisten Workout- Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in Strong by Zumba™ jedoch wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm mit großem individuellem Erfolg.

Step: Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Der gesamte Rumpf wird trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers. Lasst euch vom Aerobic Rythmus leiten und trainiert Euch damit fit.

Yoga: Bist Du auch oft von deinem Berufsalltag gestresst und angespannt? Yoga hilft Deine Muskeln zu dehnen, zu kräftigen und durch intensive Körperarbeit verlängern sich die Faszien durch die Muskeln geschmeidig werden. Diese Übungen lösen körperliche sowie mentale Spannungen und die anschließende Tiefenentspannung bringt neue Energie und Konzentration. Bringe Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele mit Yoga harmonisch im Einklang. Yogasta kuru karmani - Sei gefestigt im Selbst.

Pilates: Pilates ist ein Workout, dass speziell die Tiefenmuskulatur der Körpermitte und die Wirbelsäule kräftigt. Dabei werden Dehnungs- und Kräftigungsübungen kombiniert, um sämtliche Muskelgruppen sanft zu beanspruchen. Bewusste Atmung in unserem Kraftzentrum stehen im Mittelpunkt jeder Übung. Haltung, Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl werden ebenfalls verbessert.

Yonga: Eine Kombination für diejenigen, die sich zwischen Yoga und Quigong nicht entscheiden können! Eine fließende Abfolge von Quigong- und Yogaelementen, bei der mit hinreißender Musik Körper und Geist in Harmonie gebracht wird. Yonga kombiniert meditative Yoga-Asanas mit dem chinesischen Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem. Körper und Geist werden Dir für dieses Workout danken!

Full- Body- Workout: Heute Beintraining? Oder doch lieber erst Rücken und morgen Bauch? Wieso nicht alles auf einmal? Eine Kombination aus Schnelligkeit, Ausdauer-, Kraft- und Tiefenmuskulaturtraining.

Fit Mix & Relax: Nach einem anspruchsvollen Training der großen Muskelgruppen sorgen unsere Kursleiter durch richtige Dehnung für Relax. Power Dich aus und belohne Dich mit Relax!

Rücken Flow: Ein Training zur Gesunderhaltung und Rehabilitation der Wirbelsäule und schützt dadurch vor mechanischer Überbelastung im Alltag. Das Übungsprogramm mobilisiert, stabilisiert und kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur. Der Schwerpunkt liegt bei diesem Kurs auf einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen den Rücken- und Bauchmuskeln. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten.

Mobility: Du möchtest Deine Beweglichkeit durch ein Ganzkörper Workout verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Dich! Erhöhe Deine Beweglichkeit und bilde somit die Grundlage für eine gute Körperhaltung.

TRX: Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Die Verbesserung des inter- und intramuskulären Zusammenspiels steht im Fokus.

Fighting Fitness: Box den Alltagsstress aus deinem Körper und lerne Boxtechniken kennen, die deine Koordination, Schnelligkeit und Reflexe schult. Fight!