

## DEINE KURSE IM STEINHOF VON A BIS Z

### AEROBIC

Darf es Übungen aus der klassischen Gymnastik gemischt mit Tanz sein? Dann schau im **AEROBIC** vorbei – hier wartet ein dynamisches Fitnesstraining mit motivierender Musik und rhythmischen Bewegungen auf dich.

### BAUCH INTENSIV

Straffer und muskulöser Bauch gefällig? Mit **BAUCH INTENSIV** bieten wir dir ein hochintensives und super effektives Bauchtraining. Für alle die starke Bauchmuskeln und einen strafferen Bauch wollen!

### BAUCH-BEINE-PO

Schöne und straffe Beine sind dein Ziel? Bei diesem Kurs werden gezielt die Körperbereiche Beine, Po und Bauch in einem motivierenden Gruppenworkout gekräftigt. Bei regelmäßiger Teilnahme sind sensationelle Erfolge gerade auch beim Hautbild in Sicht!

### BODYSTYLING

Du trainierst gerne in der Gruppe mit guter Musik und exklusiver Betreuung? Im **BODYSTYLING** findest du genau das! Wir bieten dir mit diesem Kurs ein zielgerichtetes Ganzkörpertraining für Männer und Frauen, das nicht nur Bauch – Beine – Po umfasst. Mit oder ohne Hilfsmittel werden alle Körperpartien gekräftigt und stabilisiert!

### B.I.T.

Boxen ist voll dein Ding? Dann lass in diesem Kurs deine Fäuste fliegen! Abwechslungsreiche Boxkombinationen verbinden sich mit einem Intervalltraining an Stationen. Du kräftigst deinen gesamten Körper, vor allem auch die rumpfstabilisierende Muskulatur, verbesserst deine Ausdauerfähigkeit und deine Schlagschnelligkeit! Perfekt für alle, die sich richtig im Training alles geben wollen.

### CYCLING

Wenn du deine Ausdauer verbessern und zusätzlich Fett verbrennen möchtest, dann triffst du mit diesem Kurs die richtige Wahl. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Du entscheidest, was du dir abverlangst!

### LATINO-DANCE / POWER-DANCE

Tänzerische Choreographien erwecken die wahre Leidenschaft in allen, die den Rhythmus spüren und das alles in Bewegung durch den Aerobic-Mix mit Tanzelementen ausleben möchten!

### DEEP FLOW

Es ist athletisch, einfach, intensiv, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout voller positiver Energie!

### FATBURNER MIX

Das Allround-Workout begeistert dich nicht nur durch die Kombinationen von Kräftigung, Fettverbrennung, Entspannung und Stretching. Es verzaubert dich auch mit dem Aerobic-Training!

### FLEXIBAR

Der in Schwingung gebrachte Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung, die bewusst nicht erreicht werden kann. Bei dem **FLEXIBAR**training arbeitet der tief- und mediallygende Rückenstrecker sowie die gesamte Bauchmuskulatur und der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkenden Schwingungen.

### FOREVER YOUNG

.. ist eine hervorragende Verbindung aus konditionellem und koordinativem Training. Im Mittelpunkt steht die Schulung der Standstabilität, Tiefensensibilität und die Gleichgewichtsfähigkeit. Mit oder ohne Hilfsmittel wird der gesamte Körper gekräftigt und die Gelenke stabilisiert.

### HATHA YOGA

Du suchst die Ruhe? Den Einklang von Körper und Geist? **HATHA YOGA** ist die richtige Lösung für dich! Wir bieten eine der erfolgreichsten Stressbewältigungsmethoden überhaupt an! Wer Hatha-Yoga übt, kann einen gesunden Körper und Geist haben und überdies innere Erfahrungen machen. Durch Körperübungen, Atemtechniken und muskuläre Tiefenentspannung begibst du dich auf die Suche nach dem Einklang mit dir selbst.

### M.A.X.

Du möchtest in wenig Zeit Großes leisten? Dann ist **M.A.X.** das richtige für dich! In 30 Minuten erlebst du ein hocheffektives Ganzkörpertraining mit Kombination von Kraft, Ausdauer und Koordination. Durch den Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen wird dir die Möglichkeit gegeben dich auszuvernern.

### PERFECT BODY

Ein effektives Kraft-Ausdauertraining, bei dem du deinen gesamten Körper stärkst. Mit einer Langhantel und individuellen Gewichten trainierst du 45 Minuten mit der Gruppe alle Hauptmuskelgruppen.

### PILATES

ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Du selbst kontrollierst mit deinem Geist deine Muskulatur. Das einzigartige System aus geschmeidigen Kräftigungs- Dehnungs- und Widerstandsübungen stärkt die tiefe Bauchmuskulatur und insgesamt deinen kompletten Rumpf.

**PILATES** vereint die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

### QI GONG

Ist eine Trainingsform aus China. Hierbei werden energetische Körperübungen, welche die Lebenskraft im Körper (Qi) stärken und ausgleichen. Ebenfalls kann **QI GONG** energetische Blockaden lösen, die Selbstregenerierungskräfte anregen und geistige sowie körperliche Fähigkeiten fördern.

### RÜCKENFIT

Wäre es nicht sinnvoll deiner Wirbelsäule, für die täglichen Strapazen, die sie aushalten muss, einmal zu danken? Komm ins **RÜCKENFIT** - hier stabilisiert und mobilisiert du die Wirbelsäule und sorgst für eine sanfte Kräftigung der gesamten Rumpf sichernden Muskulatur. Präventiv gegen Rückenschmerzen vorgehen!

### STEP

... ist ein Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen auf und neben dem Step, bei dem die Po- und Oberschenkelmuskulatur gekräftigt wird. Für alle die Spaß am Erlernen von Choreos mit tänzerischer Note haben!

### STRONG

kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert.

### TEAM-ROWING

Rudern bietet ein umfassendes und leicht erlernbares Kraft-Ausdauertraining für den ganzen Körper, das zudem noch gelenkschonend ist! Im Fokus steht die Stärkung der Rückenmuskulatur. Ein hocheffektives Training, bei extrem viel Kalorien verbrannt werden!

### TRX SUSPENSION TRAINING

Das TRX Training bietet dir eine ganz neue Art deinen ganzen Körper mit deinem eigenen Körpergewicht zu trainieren! Mit einem Schlingentrainer wird nicht nur deine Kraft, sondern gleichzeitig auch deine Beweglichkeit, Koordination und die Stabilität deines gesamten Rumpfes trainiert. Du bist jetzt neugierig? Dann probiere es aus! Ein Trainingseinstieg ist jederzeit und für alle Altersklassen möglich.

### ZUMBA

Wenn du deinen ganzen Körper mit exotischen lateinamerikanischen Rhythmen bewegen möchtest, dann bist du im **ZUMBA** genau richtig! Heiß, Sexy und Spannend geht es hier zu Sache. Zumba ist für jeden geeignet, der Spaß an Latino - Rhythmen hat.



## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 08:00 - 22:00  
Samstag und Sonntag: 10:00 - 18:00

  
**STEINHOF**  
RICHTIG. GESUND. TRAINIEREN.

Steinhof 8  
77704 Oberkirch  
Telefon: +49 (0) 78 02 / 98 09 44  
www.steinhof-fitness.de  
info@steinhof-fitness.de



*Zeit  
FÜR DICH*

  
**STEINHOF**  
RICHTIG. GESUND. TRAINIEREN.

# KURSPLAN WINTER 2018

MONTAG				DIENSTAG			MITTWOCH				DONNERSTAG		FREITAG			SAMSTAG	
--------	--	--	--	----------	--	--	----------	--	--	--	------------	--	---------	--	--	---------	--

Raum 1	Raum 2	Indoor Cycling	Fitnessfläche	Raum 1	Raum 2	Indoor Cycling	Raum 1	Raum 2	Indoor Cycling	Fitnessfläche	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Indoor Cycling	Raum 2	Indoor Cycling
	09:00 - 09:45 ● LATINO-DANCE		09:00 - 11:00 ● RÜCKENZIRKEL		08:30 - 09:00 ● BAUCH INTENSIV 09:05 - 10:05 ● PERFECT BODY		08:30 - 09:15 ● TEAM-ROWING	09:00 - 09:45 ● POWER-DANCE 09:50 - 10:35 ● BODYSTYLING	09:30 - 10:15 ● CYCLING 1	09:00 - 10:30 ● RÜCKENZIRKEL		09:00 - 10:00 ● FOREVER YOUNG 10:05 - 10:50 ●●● DEEP FLOW	08:30 - 09:15 ● TEAM-ROWING			09:30 - 11:00 ● HATHA YOGA	09:30 - 10:15 ● CYCLING 1

																11:15 - 12:15 ● PERFECT BODY	10:15 - 11:00 ● CYCLING 1
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------	------------------------------

18:00 - 18:45 ● STEP 3 AEROBIC 3	17:45 - 18:40 ● TRX SUSPENSION TRAINING	18:00 - 18:45 ● CYCLING 1		18:15 - 19:00 ●● B.I.T.	18:00 - 19:00 ● RÜCKEN MIT FLEXI-BAR		18:15 - 19:00 ● ZUMBA	17:25 - 18:10 ●●● DEEP FLOW 18:15 - 19:15 ● BEWEGTER RÜCKEN	18:30 - 19:15 ● CYCLING 1	18:00 - 20:00 ● RÜCKENZIRKEL	17:45 - 18:45 ●● STRONG	18:00 - 18:45 ● FUNCTIONAL TRAINING	17:40 - 18:25 ● STEP 1 DANCE 1	17:55 - 18:25 ● BAUCH INTENSIV	18:00 - 18:45 ● CYCLING 1		
18:50 - 19:35 ● ZUMBA	18:50 - 19:50 ● PERFECT BODY 19:55 - 21:25 ● QI GONG	19:00 - 19:45 ● CYCLING 2		19:30 - 21:00 ● HATHA YOGA	19:05 - 19:35 ●● M.A.X. 19:40 - 20:40 ● FATBURNER-MIX	19:15 - 20:00 ● CYCLING 2	19:30 - 21:00 ● HATHA YOGA	19:20 - 20:05 ●● SMOVEY BODYSTYLING	19:30 - 20:15 ● CYCLING 2	19:00 - 20:00 10 FIT	18:50 - 19:35 ●● PILATES	18:50 - 19:35 ● STEP 2	18:30 - 19:15 ●●● DEEP FLOW	18:30 - 19:15 ● TRX SUSPENSION TRAINING			

● Ausdauer & Fettverbrennung	● Entspannung & Relaxen	● Gesundheit & Rücken	● Kräftigung & Straffung
------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

**SONNTAG**

siehe gesonderten Sonntagsplan