

# Gruppenfitnessplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 – 09:30 Uhr Reha	09:00 – 10:00 Uhr Body Pump	09:00 – 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po	08:45 – 9:30 Uhr Reha	09:00 – 10:00 Uhr Indoor Cycling
09:30-10:15 Uhr Fatburner	10:00 – 11:00 Uhr Pilates	10:00 – 11:00 Uhr Yoga	9:30 – 10:00 Uhr Bauchtraining	10:00 – 11:00 Uhr Sivananda Yoga
10:15 – 11:15 Uhr Body Balance			10:00 – 11:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik	11:00 – 11:45 Uhr Reha – Innere Medizin
		15:00 – 15:45 Uhr Reha		
	17:15 – 18:00 Reha bew. Gedächtnis- training		17:15 – 18:00 Reha	16:00 – 17:00 Uhr Fit-Life Kids Club
17:30 – 18:30 Uhr Step	18:00 – 18:45 Uhr Body Attack	17:00 – 18:00 Uhr Fit-Life Dance Club	18:00 – 18:30 Uhr Body Pump Express	17:00 – 18:00 Uhr Fit-Life Juniors Club
18:30 – 19:00 Uhr Pump Express	18:45 – 19:30 Uhr Bauch-Beine-Po	18:15 – 19:15 Uhr Indoor Cycling	18:30 – 19:00 Uhr HIIT	18:00 – 19:00 Uhr Fit-Life Dance Club
19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling	19:30 – 21:00 Uhr Sivananda Yoga	19:30 – 20:30 Uhr Body Pump	19:00 – 20:00 Body Balance	

## Öffnungszeiten:

Montag	8:30 – 22:00 Uhr
Dienstag	7:00 – 22:00 Uhr
Mittwoch	8:30 – 22:00 Uhr
Donnerstag	7:00 – 22:00 Uhr
Freitag	8:30 – 22:00 Uhr
Samstag	9:00 – 12:00 Uhr 15:00 – 20:00 Uhr
Sonn- und Feiertag	15:00 – 20:00 Uhr

## Kinderbetreuung:

Montag – Freitag	8:30 – 11:30 Uhr
Montag Nachmittag	17:15 – 19:15 Uhr
Samstag	16:45 – 19:30 Uhr

## Samstag

## Sonntag

15:45 – 16:45 Uhr  
Indoor Cycling

17:00 – 18:00 Uhr  
Body Pump

18:00 – 19:00 Uhr  
Body Balance

18:00 – 19:00 Uhr  
oder  
18:30 – 19:30 Uhr




Special –  
siehe Aushang und  
Fit-Life App



**Fit-Life Fitnessclub GmbH**  
 Von-Brug-Straße 7 – 11  
 82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. 0 88 21 – 94 84 81 fitlife@fitlife-gap.de www.fitlife-gap.de



Beschreibung	Übungs- formen	Dauer in Minuten	Intensität	Energie	Ergebnis
 Das ultimative Langhantelprogramm. Bringt deinen Körper in Form und verbessert deine Kraftausdauer	Krafttraining m.Langhanteln +Scheiben	60	moderat bis hoch- intensiv	bis zu 400 kcal	Baut Kraft und Ausdauer auf, formt und stärkt die Hauptmuskulatur
 Bringt Körper + Geist in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Fühle die Harmonie – fühle dich selbst	Inspiriert d.Yoga,Tai Chi+Pilates	60	niedrige Intensität	bis zu 340 kcal	Verbessert die Gelenkflexibilität, formt den Körper, steigert die Beweglichkeit und fördert das Wohlbefinden
 Der optimale Stresskiller! Verbrennt viele Kalorien und verbessert deine Ausdauer, intensives Intervall-Workout für jeden. Schweiß und Spaß für Frauen und Männer	Cardio- Workout	60	hoch intensiv	bis zu 600 kcal	Verbessert die Agilität und Koordination, baut Kraft und Ausdauer auf, verbessert den Kreislauf und das Atmungssystem
<b>Bauch-Beine-Po</b> Training zur Kräftigung und Formung von Bauch, Beinen und Po	Kräftigung + Straffung	45 – 60	mittlere Intensität	bis zu 350 kcal	Straffung und Kräftigung der Muskulatur, Körperformung
<b>Fatburner / Step</b> Optimale Fettverbrennung mit dem Step, viel Spaß und einfache Schrittkombinationen	Cardio- Workout	45 – 60	mittlere Intensität	bis zu 450 kcal	Beschleunigung des Fettstoffwechsels und Verbesserung der Koordination
<b>Indoor-Cycling</b> Gezieltes Herzkreislauftraining mit fetziger Musik. Gewichtsreduktion auf dem Rad. Visuell gesteuertes Pulstraining	Cardio Workout Bike	60	hoch intensiv	bis zu 550 kcal	Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
<b>Pilates</b> Gymnastische Übungen für die tiefliegende Muskulatur im Rumpfbereich. Verbesserung der Körperhaltung, Koordination, Atmung und Anregung des Stoffwechsels	Powerhaus	60	niedrige Intensität	bis zu 180 kcal	Kräftigung der Muskulatur, Körperhaltung und Koordination
<b>Yoga</b> Harmonie, Wohlbefinden, Körperwahrnehmung, Atemtechnik, Entspannung, Meditation. Für Körper, Geist und Seele	Atmung, Kräftigung, Beweglichkeit	60 – 90	niedrige Intensität	bis zu 235 kcal	Stressabbau, Wohlbefinden und Harmonie
<b>Reha</b> Ärztlich verordneter Rehabilitationssport in Gruppen unter Leitung qualifizierter Fachübungsleiter im Bereich der Orthopädie, Neurologie und Innere Medizin	Stabilität + Mobilität	45 – 60	niedrige Intensität	bis zu 150 kcal	Wiederherstellung der Mobilität, Schmerzreduktion, Kräftigung des Bewegungsapparates
<b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> Mobilisierung und Dehnung der Wirbelsäule, sorgt präventiv für einen starken Rücken	Mobilität + Stabilität	60	niedrige Intensität	bis zu 180 kcal	Kräftigung und Mobilität der wirbelsäulenanliegenden Muskulatur
<b>HIIT</b> Intervall-Training mit hoher Pulsbelastung in Verbindung mit kurzen Regenerationsphasen	Intervall Training	30	hoch intensiv	Bis 400 kcal	Baut Kraft-Ausdauer auf zur Verbesserung der Lactatschwelle
<b>Deep Work</b> athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!	funktionelles Training	60	mittlere Intensität	bis zu 400 kcal	Ausgeglichenheit durch meditative Kraft- und Atemübungen