



Gruppenfitnessplan

Stand 3/19

Fit-Life Fitnessclub
Von-Brug-Straße 7-11
82467 Garmisch-Part.

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

Öffnungszeiten

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

Kinderbetreuung

Montag 8:30 – 11:30
 17:00 – 19:15
 Dienstag 8:30 – 11:30
 Mittwoch 8:30 – 11:30
 Donnerstag 8:30 – 11:30
 Freitag 8:30 – 11:30
 Samstag 16:45 – 19:45
 In den Schulferien entfällt die
 Kinderbetreuung am Montag
 Nachmittag!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:45 – 09:30 Uhr Reha	08:00 – 08:45 Uhr Reha	09:00 – 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po	08:45 – 9:30 Uhr Reha	09:00 – 10:00 Uhr Indoor Cycling	
	09:30 – 10:30 Uhr Body Pump	09:00 – 10:00 Uhr Pilates	10:00 – 11:00 Uhr Yoga	9:30 – 10:00 Uhr Bauchtraining	10:00 – 11:00 Uhr Yoga	
	10:30 – 11:30 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 Uhr Reha			16:00 – 17:00 Uhr Fit-Life Kids Club	
	17:15 – 18:00 Uhr Step	18:00 – 18:45 Uhr Body Attack		17:15 – 18:00 Uhr Reha	17:00 – 18:00 Uhr Fit-Life Dance Club	17:00 - 18:00 Uhr Body Pump
	18:00 – 19:00 Uhr Body Pump	18:45 – 19:30 Uhr Bauch-Beine-Po	18:00 – 19:00 Uhr Body Pump	18:00 – 19:00 Uhr Body Attack	18:00 – 18:45 Uhr Jumping	18:00 – 19:00 Uhr Body Balance
	19:05 – 20:05 Uhr Indoor Cycling	19:30 – 21:00 Uhr Sivananda Yoga	19:05 – 20:05 Uhr Indoor Cycling	19:00 – 20:00 Uhr Body Balance	18:50 – 19:35 Uhr Body Balance	

Alle Kurse finden ab 3 Personen statt. Eine Änderung der Stunden ist vorbehalten – bitte beachten Sie hierzu die Aushänge im Studio sowie die Ankündigungen auf unserer App!



Beschreibung	Übungsformen	Dauer in Minuten	Intensität	Energie	Ergebnis	
 <p>Das ultimative Langhantelprogramm. Bringt deinen Körper in Form und verbessert deine Kraftausdauer</p>	Krafttraining m. Langhanteln + Scheiben	60	moderat bis hoch-intensiv	bis zu 400 kcal	Baut Kraft und Ausdauer auf, formt und stärkt die Hauptmuskulatur	
 <p>Bringt Körper + Geist in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Fühle die Harmonie – fühle dich selbst</p>	Inspiziert 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	
 <p>Der optimale Stresskiller! Verbrennt viele Kalorien und verbessert deine Ausdauer, intensives Intervall-Workout für jeden. Schweiß und Spaß für Frauen und Männer</p>	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	
Bauch-Beine-Po	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
Fatburner / Step	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
Indoor-Cycling	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
Pilates	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
Yoga	Hier findest Du eine Stunde für Körper, Geist und Seele. Körperübungen, Atmung und Meditation führen Dich zu mehr Wohlbefinden.	Atmung, Kräftigung, Beweglichkeit	60 – 90	niedrige Intensität	bis zu 235 kcal	Stressabbau, Wohlbefinden und Harmonie
Reha	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
Wirbelsäulen-Gymnastik	Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule, sorgt präventiv für einen starken Rücken	Mobilität + Stabilität	60	niedrige Intensität	bis zu 180 kcal	Kräftigung und Mobilität der wirbelsäulenangrenzenden Muskulatur
Jumping	Das Workout trainiert 400 Muskeln und ist dreimal so effektiv wie Joggen. Die Choreografie besteht aus Sprüngen, Aerobic-Schritten und Kraftübungen	Kräftigung + Leistungssteigerung	45	hohe Intensität	bis zu 900 kcal	Die Muskulatur und auch die Knochen werden gestärkt..
Bauchtraining	Mit einem Bauchtraining beanspruchst du gezielt deine Bauchmuskeln. Dadurch wird deine Körpermitte stärker, definierter und kommt deutlich zum Vorschein	Kräftigung + Straffung	30	mittlere Intensität	Bis 250 kcal	Stärkung und Definition der Körpermitte

Alle Kurse finden ab 3 Personen statt. Eine Änderung der Stunden ist vorbehalten.