GÜLTIG AB SEPTEMBER 2024

KURSPLAN

	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag	sonntag
08.00-12.00	08.15 - 09.00 HAPPY OLDIES Nautilus* N 09.15 - 10.00 HAPPY OLDIES Nautilus* N 09.30 - 10.30 Total Body Workout 1	08.00 - 08.45 Nautilus Body Workout* N 08.00 - 09.00 Yoga 2 08.15 - 09.15 HAPPY OLDIES Kräftigung 1 09.00 - 09.45 Nautilus Body Workout* N 09.00 - 10.00 X-Do 2 09.30 - 10.30 Pilates 1 10.00 - 10.45 Nautilus Body Workout* N		08.30 - 09.30 Wirbelsäulen-gymnastik/ Faszien 1 08.30 - 09.30 Pilates/ Faszien 2 09.30 - 10.30 Wirbelsäulen-gymnastik/ Faszien 1 09.45 - 10.45 Cycling* 2 10.45 - 11.15 Funktionelles Dehnen 1	08.15 - 09.15 HAPPY OLDIES Fitness 1 08.30 - 09.15 QUEENAX Workout* T 08.30 - 09.30 X-Do 2 09.15 - 10.15 HAPPY OLDIES Fitness 1 09.30 - 10.15 QUEENAX Workout* T		09.00 - 10.15 Yoga 2 10.15 - 11.45 Total Body Conditioning 1
15.00-22.00	15.00 - 16.00 Haltungs- / Rücken-schule 1 17.00 - 18.00 Total Body Workout 1 18.00 - 19.00 Jumping* 1 19.30 - 20.30 Cycling* 2	15.00 - 16-00 HAPPY OLDIES Fitness 1 18.00 - 18.45 Nautilus Body Workout* N 18.00 - 19.00 Step 1 19.00 - 19.30 QUEENAX Workout T 19.00 - 20.00 Total Body Conditioning 1 19.45 - 20.30 Nautilus Body Workout* N 19.45 - 21.15 Yoga Kundalini 2 20.00 - 21.00 Wirbelsäulen-gymnastik/ Faszien 1 20.30 - 21.00 Funktionelles Dehnen T	17.30 - 18.30 Step 1 18.30 - 19.30 Total Body Workout 1 19.30 - 20.15 Nautilus Body Workout* N 19.30 - 20.30 Cycling* 2 20.00 - 21.00 Jumping* 1	18.00 - 18.45 Nautilus Body Workout* N 18.00 - 19.00 Easy Step 1 18.30 - 19.30 Intensive Yoga 2 19.30 - 20.30 Wirbelsäulen-gymnastik/ Faszien 1	17.00 - 18-00 Pilates/ Faszien 1 18.00 - 19.00 Fit Mix (siehe WE-Plan) 1 18.15 - 19.00 Nautilus Body Workout* N 19.00 - 19.20 Bauch und Rücken EXPRESS 2 19.30 - 20.00 Funktionelles Dehnen 2	Wöchentlich im Wechsel: 15.00 - 16.00 Step 1 16.00 - 17.00 Haltungs-training 1 oder 15.00 - 16.00 Yin Yoga 2 16.00 - 17.00 Haltungs-training 1	

* TEILNAHMERESERVIERUNG FÜR JUMPING, NAUTILUS, CYCLING UND QUEENAX 1 TAG VORHER **TELEFON 07043.33366**

1 RAUM 1 | N NAUTILUS | LIFE BALANCE | KRÄFTIGUNG | HAPPY OLDIES

2 RAUM 2 | T TRAININGSFLÄCHE | AUSDAUER | KRAFT- UND AUSDAUER

STUDIO CRESPO
fitness & emotionen
Zeppelinstraße 14 75438 Knittlingen
www.studio-crespo.de

KURSBESCHREIBUNGEN

KRÄFTIGUNG

Wirbelsäulen-gymnastik: Kräftigung der wirbelsäulenspezifischen Muskulatur.

Haltungstr./ Rückenschule: Schwerpunkt ist die Körper wahrnehmung und Körperhaltung.

Bauch und Rücken EXPRESS: Kräftigung der Rumpfmuskulatur

NAUTILUS: Kräftigungstraining für den ganzen Körper an speziellen Geräten.

Total Body Workout: Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln.

Funktionelles Dehnen: Zur Verbesserung der Beweglichkeit, um Dysbalancen zu beheben und zu vermeiden, sowie die Regeneration nach dem Training zu optimieren. Aufgewärmt teilnehmen!

LIFE BALANCE

Pilates: Training zur Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und des Körperbewusstseins in Verbindung mit Atem.

Yin Yoga: Die liebevolle und tiefgehende Arbeit mit deinem Körper. Hier steht das Yin, das Loslassen und das Annehmen aller im Moment erlebeten Empfindungen im Fokus.

Intensive Yoga: In diesem Kurs liegt die Konzentration auf der Ausrichtung unseres Körpers, um mehr in unsere Mitte zu finden. Wohlbefinden und Ausgeglichenheit sind das Ziel.

Yoga Kundalini: Yoga des Bewusstseins. Es ermöglicht, das volle menschliche Potential kennen zu lernen und zu leben.

KRAFT UND AUSDAUER

Total Body Conditioning: Mischung aus allem: Ausdauer, Kräftigung und Entspannung.

X-Do: Einzigartiges Trainingsprogramm, bei dem Konditionstraining und Elemente aus dem Kampfsport in einer optimalen Verbindung stehen.

Queenax Workout: Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder durch Einsatz von speziellen Hilfsmitteln.

AUSDAUER

Cycling: Radfahren zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer.

ZUMBINA: Schweißtreibendes Fitness-Workout mit leichten Schrittkombinationen aus verschiedenen lateinamerikanischen Tänzen.

Step: Ausdauertraining auf einer in der Höhe verstellbaren Plattform.

Jumping: Dynamisches Ausdauertraining zu energiergeladener Musik, welches mehr als 400 Muskeln ordert, besonders die Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens.

HAPPY OLDIES

Trainingprogramm für den „Sport im Alter“

STUDIO CRESPO
fitness & emotionen
Zeppelinstraße 14 75438 Knittlingen
Telefon 07043.33366
info@studio-crespo.de
www.studio-crespo.de

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG	08.00 - 22.00
DIENSTAG	05.30 - 22.00
MITTWOCH	08.00 - 22.00
DONNERSTAG	05.30 - 22.00
FREITAG	08.00 - 22.00
SAMSTAG	10.00 - 18.00
SONNTAG	09.00 - 15.00 09.00 - 13.00 (01.06. - 30.9.)