

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.09. - 30.09.2019

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga	75	Patricia
12:10		M.A.X.	45	Valery
19:00		Zumba	25	Anna A.
19:30		Hot Iron Cross	60	Team

Freitag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Rückenfit	50	Simone
10:00		Hot Iron 2 6.9. Don` t forget 3600	60	Team Erdogan
12:10		Yoga	50	Sabina

Samstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	Hot Iron Cross	60	Team

\* Bitte tragt Euch in die Liste ein, die Stunden finden erst ab 3 Personen statt.

Wir bitten Dich, in allen Lektionen jeweils ein Handtuch mit zu nehmen und dämpfende Turnschuhe zu tragen

Montag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Pilates - Rückenfit	50	Vertretung
10:00		Bodytoning	50	Team
12:10		Emotion Cycling	60	Nathalie
18:30		M.A.X.	30	Valery
19:15	NEU	Don` t forget 3600	60	Erdogan

Dienstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:30		Rückenfit	50	Monica
09:30		Zumba	50	Jeannine
12:10		Hot Iron Cross	60	Team
18:00		Six Pack	25	Corinne
18:30		Emotion Pump	50	Corinne
19:30		Zumba-Fitness / Power	50	Sarah

Mittwoch	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00	NEU	FASZIEN - Training	50	Sandy
10:00		BOOST	50	Jeannine
12:10	*	RIP 60	50	Sandy
18:00	*	RIP 60	50	Sandy
19:00	*	MMA Cardio	25	Sandy
19:30		Rückenfit 25.09.2019 keine Stunde!	45	Simone

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.09. - 30.09.2019

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

### SONNTAG 01.09.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30	*	YOGA	60	Stefania
10:30		Zumba	50	Anna A.

### SONNTAG 08.09.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30	*	Hot Iron 2	60	Team
10:30		Zumba	50	Anna A.

### SONNTAG 15.09.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30	*	Hiit Training mit YogaFlow	60	Simone
10:30		Zumba	50	Anna A.

### SONNTAG 22.09.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30	*	Yoga	60	Stefania
10:30		Zumba	50	Anna A.

### SONNTAG 29.09.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	*	Body Art structure	50	Marina

#### HOT IRON® 2

Das Langhanteltraining. Ist die koordinative und konditionelle Steigerung zum HOT IRON 1 - Training. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit bieten dem Körper einen neuen Trainingsreiz als vorher. Noch mehr Gesundheit - noch mehr Straffung - noch mehr Fettreduktion - noch mehr Muskulatur! Die Kombination aus Kraftausdauer und Hypertrophie (Muskelaufbau) intensivieren die Trainingseffekte.

#### HOT IRON CROSS

Ist die Königsdisziplin. Hier entwickelst Du maximale Alltagskraft, erreichst maximale Straffung und heizt die Fettverbrennung richtig an. Dieser athletische Kurs arbeitet mit 8 - 12 Wiederholungen und ist somit voll im Bereich Hypertrophie (Muskelaufbau). Dies heisst für Dich mehr Muskulatur, mehr straffes Gewebe, einen höheren Grundumsatz und somit eine deutlich höhere Fettverbrennung. IRON CROSS ist weltweit das einzige Training für Muskelzuwachs im GroupFitnessbereich und der Knaller zur Körperfettreduktion für Frauen und Männer !!!

#### NEU Don`forget 3600

In 5 Stationen kombinierst Du Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Trainiert wird Hoch-Intensiv, mit kurzen Pausen auf Zeit oder Wiederholungen.

#### NEU FASZIEN Training

Lange wurden Faszien, das körpermüllende Gewebe aus Zellen, Kollagenfasern und Wasser, von Wissenschaft und Medizin als nicht relevantes Hüllgewebe angesehen. Inzwischen sprechen Forscher beim Faszien-Gewebe sogar von einem Sinnesorgan, da in den Faszien auch viele Rezeptoren und Nerven liegen. Das Gewebe kann Schmerz auslösen, sowie die Lage und Bewegung der einzelnen Gliedmaßen registrieren. Sogenannte „Verklebungen“ der Faszien können mit speziellen Übungen oder einer Faszienrolle gelöst und der Muskel generell leistungsfähiger gemacht werden.

#### BodyArt

Ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.