

SNAP-FIT!

START IT. WORK IT. FEEL IT.

KURSPLAN

SNAP-FIT! HAGSFELD

Greschbachstraße 3 | 76229 Karlsruhe

+49 721 78 175 751

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						10:00 -11:00 Uhr BAUCH & RÜCKEN
	11:00 -12:00 Uhr BODY WORKOUT					11:00 -12:00 Uhr FITBOXEN
12:00 -13:00 Uhr RÜCKENFIT	12:00 -13:00 Uhr HATHA YOGA	12:00 -13:00 Uhr PILATES	12:00 -13:00 Uhr RÜCKENFIT	12:00 -13:00 Uhr FASZIENTRAINING		
17.00 - FUNCTIONAL 17.30 - X-RUN 18.00 - BAUCH 19.00 - ZIRKELTR.	17.00 - ZIRKELTR. 18.00 - X-RUN 18.30 - BAUCH 19.00 - FUNCTIONAL	17.00 - FUNCTIONAL 18.00 - BAUCH 18.30 - ZIRKELTR.	17.00 - ZIRKELTR. 17.30 - X-RUN 18.00 - BAUCH 19.00 - FUNCTIONAL	17.00 - BAUCH 18.00 - FUNCTIONAL 18.30 - ZIRKELTR.	JEWELNS 20 -30 MINUTEN AUF DER TRAININGSFLÄCHE	X-RUN: EINSTÜNDIGES OUTDOOR WORKOUT OHNE TESTNACHWEIS
17:00 -18:00 Uhr TABATA	17:00 - 18:00 Uhr FITBOXEN	17:00 - 18:00 Uhr DEEPWORK	17:00 - 18:30 Uhr BODY WORKOUT			
18:00 -19:00 Uhr ZUMBA	18:00 - 19:00 Uhr BAUCH & RÜCKEN	18:00 - 19:00 Uhr DYNAMIC PILATES	18:30 - 20:00 Uhr STEP AEROBIC & BAUCH			
19:00 -20:00 Uhr BOXEN	19:00 - 20:00 Uhr LANGHANTEL WORKOUT	19:00 - 20:00 Uhr ZUMBA				

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo+Mi+Fr: 06:00 - 23:00 Uhr

Di+Do: 09:00 - 23:00 Uhr

Sa+So: 09:00 - 20:00 Uhr

Feiertage: 10:00 - 18:00 Uhr

Gültig ab 05.06.2021

an Feiertagen finden keine Kurse statt Wir behalten uns vor, den Kursplan zu ändern!

SNAP-FIT!

START IT. WORK IT. FEEL IT.

KURSBESCHREIBUNG

WWW.SNAP-FIT.DE

DEEPWORK®

Ein Kursprogramm zur Verbesserung von Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. An die sportlichen Grenzen gehen und darüber hinaus, ganz ohne Zusatzgewichte und ohne Choreografie. Das optimale und individuelle Training für jeden!

ZUMBA®

„Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

LANGHANTELWORKOUT

Intensives Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Stärkt, strafft und baut Muskeln auf. Grundübungen des Krafttrainings sind vereint und sichern somit maximalen Erfolg.

BAUCH & RÜCKEN

Zu einem starken Rücken gehört auch ein starker Bauch. Zusammen bilden diese beiden Muskelgruppen die Rumpfmuskulatur, die für den Alltag unverzichtbar ist. In diesem Kurs erwartest Dich eine Rückenfit-Stunde mit zusätzlicher Kräftigung der

BODYWORKOUT

Ein Kursformat, das alle Muskeln anspricht. Ein effizientes Ganzkörpertraining, das aufgrund der Vielfalt an Bewegungen und Übungen viel Abwechslung, Spaß und Erfolg mit sich bringt.

RÜCKENFIT

Das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Mobilisation und

FITBOXEN

Die angesagte Trainingsform für einen knackigen Body. FitBoxen ist die fitness- und spielorientierte Variante des eigentlichen

TABATA

Tabata ist ein ganz besonderes H.I.T-Training, das dich schnell zu deinem Wunschgewicht bringt. Du absolvierst 8 Runden à 20 Sekunden Belastung, gefolgt auf 10 Sekunden Pause. Die Übungen variieren jedes Mal aufs Neue und bringen viel Abwechslung mit sich. Nach einem Tabata-Training hast du deinen kompletten Körper ausgiebig trainiert.

FASZIENTRAINING

Faszientraining bietet Trainierenden jeden Alters die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke der Muskeln und Faszien zu verbessern. Funktionelle rückenge-rechte Bewegungen und Übungen

STEP AEROBIC

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur.

HATHA YOGA

Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yogas und ist die Harmonisierung der beiden Grundenergien „Ha / Sonne“ und „Tha / Mond“. „Hatha“ als ganzes Wort heißt auch „Anstrengung“.

DYNAMIC PILATES

Dieses Kursprogramm unterscheidet sich von vielen anderen Pilates und Yoga Programmen. In diesem Programm werden modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates mit Variationen klassischer Kräftigungselementen kombiniert. Es werden alle Muskeln effektiv gekräftigt und der Geist entspannt. Du erlangst ein gesteigertes Körperbewusstsein und kommst in diesem Wellnesskurs zu neuer Lebensenergie.

BOXEN

Ein klassisches Boxtraining, das von einem ausgebildeten Box-Trainer geleitet wird. Der Kurs beinhaltet unter anderem Seilspringen, Sandsacktraining und Schattenboxen. Man findet in diesem Training alle dazugehörigen Elemente aus einem Boxtraining.

PILATES

Ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird