

# Kursprogramm gültig ab 15 Juni 2026

## Montag

- 1** Vinyasa Power Yoga  
8.15 - 9.10 Uhr  
Karin
- 1** Bauch Beine Po  
9.15 - 10.15 Uhr  
Karin
- 2** Hot Iron  
(lt. Aushang)  
9.15 - 10.15 Uhr  
Kathrin
- 2** Bauchworkout  
10.20 - 10.50 Uhr  
Kathrin

## Dienstag

- 1** Pilates TRX  
9.00 - 9.55 Uhr  
Sandra
- 1** Wirbelsäulengymnastik  
10.00 - 11.00 Uhr  
Sandra

## Mittwoch

- 1** Wirbelsäulengymnastik  
8.15 - 9.10 Uhr  
Julia
- 1** Qi Gong  
9.15 - 10.15 Uhr  
Julia
- 4** TEAM BEATS  
Performance Class  
9.00 - 10.00 Uhr
- 2** Hot Iron  
(lt. Aushang)  
10.15 - 11.15 Uhr  
Manuela

## Donnerstag

- 2** Bauch Beine Po/Rücken  
9.15 - 10.10 Uhr  
Karin
- 2** Faszien Stretch  
10.15 - 10.45 Uhr  
Karin

## Freitag

- 2** Pilates  
9.15 - 10.15 Uhr  
Karin
- 1** TRX  
9.15 - 10.15 Uhr  
Celina
- 1** Bauch & Rücken  
10.15 - 10.45 Uhr  
Celina
- 3** Indoor Cycling  
10.30 - 11.30 Uhr  
Marc

## Samstag

- 1** Hatha Yoga  
10.00 - 11.30 Uhr  
Khaled

## Sonntag

- Sunday Spezial**  
lt. Aushang/Homepage  
10.30 - 11.30 Uhr

- 2** Feel your Body  
18.00 - 18.55 Uhr  
Silvia
- 1** Faszien Pilates  
17.30 - 18.25 Uhr  
Karin
- 4** TEAM BEATS  
Bauch Beine Po Rücken  
17.30 - 18.45 Uhr  
19.00 - 20.15 Uhr
- 3** Indoor Cycling  
18.00 - 19.00 Uhr  
Nicole
- 2** Hot Iron  
(lt. Aushang)  
19.30 - 20.30 Uhr  
Marco

- 1** Vinyasa Power Yoga  
17.30 - 18.25 Uhr  
Karin
- 2** Bodyweight Only  
17.30 - 18.25 Uhr  
Ranses
- Cross-Area** Muscle Cross  
18.00 - 19.00 Uhr  
Stefan T.
- 2** Latin Mix  
18.30 - 19.25 Uhr  
Ranses
- 1** TRX Wirbelsäule  
18.30 - 19.25 Uhr  
Julia
- 3** Indoor Cycling  
19.15 - 20.15 Uhr  
Stephan / Marc

- 4** TEAM BEATS  
Performance Class  
17.30 - 18.45 Uhr  
19.00 - 20.15 Uhr
- 1** Hatha Yoga  
17.30 - 18.55 Uhr  
Khaled
- 2** Bauchworkout  
19.00 - 19.25 Uhr  
Marco
- 2** Hot Iron  
(lt. Aushang)  
19.30 - 20.30 Uhr  
Marco
- 1** Zumba  
19.00 - 19.55 Uhr  
Saskia
- 1** Bauch & Rücken  
20.00 - 20.30 Uhr  
Saskia

- 1** Bodyweight Only  
17.30 - 18.25 Uhr  
Ranses
- 2** Pilates  
17.30 - 18.30 Uhr  
Natascha
- 1** Bauch Beine Po/Rücken  
18.30 - 19.25 Uhr  
Sandra
- 2** Jumping  
18.35 - 19.35 Uhr  
Natascha
- 3** Indoor Cycling  
18.30 - 19.30 Uhr  
Stephan / Stefan
- 1** Wirbelsäulengymnastik  
19.30 - 20.30 Uhr  
Sandra

- 2** Qi Gong  
17.30 - 17.55 Uhr  
Julia
- 2** Bauch Beine Po +  
18.00 - 18.55 Uhr  
Julia
- 1** Pilates/Rücken  
18.00 - 18.55 Uhr  
Karin
- 2** Hot Iron  
(lt. Aushang)  
19.00 - 20.00 Uhr  
Thorsten / Marco
- 1** Zumba  
19.00 - 20.00 Uhr  
Silvia

**FITNESS-PARK WALDKIRCH APP**  
SEI IMMER AKTUELL INFORMIERT!  
FÜR NOCH EFFIZIENTERES TRAINING!  
JETZT KOSTENLOS DOWNLOADEN



1 = Raum 1  
2 = Raum 2  
3 = Raum 3  
4 = Skill Performance Room  
Aushang = Info Monitor  
oder Homepage  
Mindestteilnehmerzahl: 3 Pers.

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr  
Sa, So und  
Feiertage 9.00 - 19.00 Uhr

Betriebszeiten Sauna / Wellness:  
Mo. - Fr. 9.00 - 22.00 Uhr  
Sa, So und  
Feiertage 9.00 - 19.00 Uhr

Gesundheit  
Prävention

Toning / Figur / Kraft

Cardio / Ausdauer  
Fitness

**Fitness-Park  
Waldkirch**  
GESUNDHEIT  
FITNESS & WELLNESS



# Kursbeschreibung

## **Bauch-Beine-Po / Rücken**

Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine, Gesäß und Rücken.

## **Bauch-Beine-Po +**

Intensive und effektive Bauch-Beine-Po-Übungen, kombiniert mit einem stoffwechselanregenden Cardio-Programm.

## **Bauchworkout / Bauch & Rücken**

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird vielseitig gekräftigt. Verschiedene Dehnungsübungen des Rückens runden das Programm ab.

## **Bodyweight Only**

Das effektivste Workout-Tool ist unser Körper. Bodyweight Training besteht aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kommt ohne Geräte aus. Es verbessert die Fitness, fördert Kraft und Definition, aber auch Ausdauer, Koordination und die Balance. Lerne, wie der Körper mit Bodyweight Training ideal auf alltägliche Belastungen vorbereitet werden kann.

## **Easy Jump**

Gelenkschonendes Stoffwechseltraining bei niedriger bis mittlerer Intensität. Hier steht der Ausdauerspaß durch einfache Bewegungen zur Stoffwechselanregung und Verbesserung der Faszienelastizität im Vordergrund.

## **Faszien Pilates**

Beansprucht, dehnt und kräftigt den Bindegewebs-Bodysuit. Das ganzheitliche Workout nutzt dabei möglichst lange Muskelketten, um den Körper mit wenig Aufwand fit zu halten. Die kollagenen Fasern werden erneuert, das Bindegewebe gestrafft.

## **Faszien Stretch**

Beim faszialen Dehnen werden mehrere Bewegungsebenen multidirektional und lange fasziale Ketten auf einmal gedehnt. Der Vorteil: das ganzheitliche Zusammenspiel wird optimal gefordert und gefördert.

## **Feel your Body**

Kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardiotraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert.

## **Hot Iron I (Einsteiger & Fortgeschrittene)**

Langhantelkraftausdauertraining für den ganzen Körper. Besticht durch Spaß, Abwechslung, Sicherheit und nicht zuletzt überragender Trainingseffekte und hoher Fettverbrennung.

## **Hot Iron II (Fortgeschrittene)**

Langhantelkraftausdauertraining für den ganzen Körper. Setzt durch Übungswechsel und Dauer nach ca. 6-8 Wochen Hot Iron I einen neuen Trainingsreiz. Übungen sind teilweise etwas anspruchsvoller. Hohe Fettverbrennung!

## **Iron Cross (Fortgeschrittene)**

Langhantelhypertrophietraining für den ganzen Körper. Hypertrophie gilt für Muskelaufbau (Männer), Figurforming (Frauen). Sehr hohe Fettverbrennung und wiederum einen erneuten Trainingsreiz.

## **Hatha Yoga**

Ist eine Form des Yoga in der das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt steht. Die körperliche Asanapraxis aktiviert, vitalisiert, reinigt und kräftigt das gesamte Körpersystem. Die Übungsfolgen sind mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Die Bewegungssequenzen helfen, die eigene Kraft in den Fluss zu bringen. Den Abschluss bildet eine Entspannungseinheit, die Körper und Geist vollständig zur Ruhe bringt.

## **Indoor Cycling**

Ist das unvergleichliche Herzkreislauf- und Fettverbrennungstraining auf stationären Bikes. Der Stoffwechsel wird ange-regt, Herzkreislaufsystem und Kondition gestärkt. Unterschiedlich kontrollierte Anspruchsniveaus zeichnen die verschie-denen Stunden aus. Das Tragen einer Pulsuhr wäre hierbei empfehlenswert.

## **Jumping**

Beim Jumping-Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Sportarten, wie z.B. Joggen. Dadurch verbessert sich die Ausdauer enorm und schon gleichzeitig die Gelenke. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Körperspannung und beugen somit Rückenprobleme vor.

## **Latin Mix**

Es werden verschiedene Lateinamerikanische Volkstänze erlernt wie: Salsa, Merengue, Bachata, Chachacha, Mambo, Son, etc. In einer Stunde werden 2 Stile gezeigt. Einfache Bewegungen, bei denen Kalorien verbraucht werden, Balance und Mobilität aufgebaut/verbessert werden. Außerdem werden Rhythmus und Koordination geschult und der Spaßfaktor ist garantiert.

## **Muscle Cross**

Ein Trainingskonzept, das dich körperlich in Form bringt. Muscle Cross ist höchst funktional und selbst für unerfahrene Athleten geeignet. Die Abläufe/Übungen wechseln regelmäßig, sodass der Körper immer wieder neuen Trainingsreizen ausgesetzt und es nie langweilig wird. Trainiert wird entweder mit einer vorgegebenen Anzahl von Wiederholungen oder auf Zeit.

## **Mobility & Stretch**

Wer fit sein will, muss Muskeln stärken und beweglich bleiben! Mobility & Stretch ist ein leichtes Training, das die Muskeln stärkt, den Bewegungsradius und die Flexibilität verbessert und hilft Stress abzubauen. In dieser Stunde wird die Körpermitte trainiert und gestärkt. In der anschließenden Stretching Phase werden die beanspruchten Muskeln gedehnt, sodass der Körper stark und beweglich bleibt. In diesem Kurs finden sich Elemente aus dem Yoga und aus dem tänzerischen Trainingsbereich wieder, um deine Flexibilität herauszufordern. Du wirst dich wundern, wie anstrengend Stretching sein kann und was mit ein bisschen Übung möglich ist - danach wirst du dich gleichermaßen gestärkt und gelockert fühlen.

## **Pilates**

In diesem Körpertraining werden die Muskeln bis in die Tiefe gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht. Körper und Geist finden Einklang (Für alle Altersgruppen).

## **Pilates / Rücken**

Sanft, aber unglaublich effektiv. Mit der Pilates-Methode wird die Muskulatur in ganzen Muskelketten trainiert und die Wirbelsäule mobilisiert. Mit der Achtsamkeit auf Bewegungsqualität zu einem gesunden und starken Rücken.

## **Pilates TRX**

TRX Training und Pilates - eine perfekte Ergänzung. Die Kombination von TRX mit den Prinzipien des Pilates eröffnet eine neue Dimension des funktionellen Core-Trainings. Es fordert Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination.

## **Qi Gong**

Im Qi Gong bringen wir unsere Lebensenergie (qi) mit achtsamen Bewegungsübungen wieder richtig zum Fließen.

Blockaden der Energiebahnen (Meridiane) werden gelöst, wir verwandeln Stress in Vitalität und verbessern unsere Atmung und unser körperliches Wohlbefinden.

## **Sunday Spezial ( It. Aushang oder aktuell auf unserer Homepage)**

Laßt Euch überraschen.

## **TRX Bauchworkout**

In diesem Kurs werden verstärkt im Rumpfbereich Muskelketten und nur selten isolierte Muskeln durch die hohe Ganzkörperspannung trainiert. Das ständige Bewegen der Gurte aktiviert auch die gelenknahen Muskeln. Somit kannst du nahezu jedes Trainingsziel realisieren. Dient auch zur Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining nach Sportverletzung oder einfach zur Stärkung des Rumpfes.

## **TRX Wirbelsäule**

Das TRX Wirbelsäulentraining wird mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Es werden effektiv die Rumpfstabilität und das Gleichgewicht gestärkt. Die allgemeine und spezielle Wirbelsäulenbeweglichkeit wird verbessert. Zusätzlich wird die eigene Haltung und Körperwahrnehmung trainiert, so dass das eigene Bewegungsverhalten auch im Alltag nachhaltig optimiert wird.

## **TEAM BEATS Performance Class**

Ein umfassendes Ganzkörperworkout, das hochintensives Intervalltraining und funktionelle Bewegungsabläufe kombiniert, um allgemein ausgewählte Muskelgruppen zu fordern, Fett zu verbrennen und den Körper zu formen sowie die allgemeine Kraft zu steigern. Du trainierst zu den Beats der Musik und überwachst deinen Avatar und den Timer am Bildschirm, um Anstrengung, Arbeits- und Ruhezeiten zu optimieren. Weitere Informationen siehe vor Ort oder auf unserer Homepage.

## **TEAM BEATS Bauch/Beine/Po/Rücken**

Ein umfassendes Workout, das hochintensives Intervalltraining und funktionelle Bewegungsabläufe kombiniert, um speziell ausgewählte Muskelgruppen, wie Bauch, Beine, Po und Rücken zu fordern, Fett zu verbrennen und die Bereiche entsprechend zu formen sowie die Kraft zu steigern. Du trainierst zu den Beats der Musik und überwachst Deinen Avatar und den Timer am Bildschirm, um Anstrengungs, Arbeits- und Ruhezeiten zu optimieren.

## **Vinyasa Power Yoga**

Ist ein modernes, ganzheitliches Fitness-Workout. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden, die dem Fluss der Atmung folgen. Die Abläufe sind für jeden leicht erlernbar. Kraft, Flexibilität, Ausdauer und die Körperwahrnehmung steigern sich. Ein effizientes Energie-Management.

## **Wirbelsäulengymnastik**

Gezielte Rückengymnastik zur Prävention. Verbessert die Haltung und kräftigt die Stütz-muskulatur. Rumpfstabilisierende Muskelbereiche wie Bauch, Becken, Gesäß und auch Beckenboden werden mittrainiert.

## **ZUMBA Fitness**

Das Fitnessstraining von Morgen! Ihr tanzt gern und liebt Latinomusik? Dann ist Zumba für euch genau das Richtige. Die Fitness-Neuheit aus Kolumbien bei dem einfache Tanzschritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba oder Cumbia mit Aerobicsschritten kombiniert werden. Ein Krafftraining zur Förderung des Muskelaufbaus, Stärkung von Herz, Kreislauf und Maximierung der Fettverbrennung. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. FUN AND EASY TO DO.