

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**

08.00 - 08.45
Nautilus Body
Workout **N**

08.00 - 09.00
Yoga **2**

09.00 - 09.30
QUEENAX
Workout **T**

08.30 - 09.30
Wirbelsäulen-
gymnastik/
Faszien **1**

08.30 - 09.30
Pilates/
Faszien **2**

08.15 - 09.15
HAPPY OLDIES
Fitness **1**

08.30 - 09.30
X-Do
Workout **2**

09.00 - 10.15
Yoga **2**

09.30 - 10.15
Functional
Circuit **1**

10.15 - 11.00
HAPPY OLDIES
Nautilus **N**

08.15 - 09.15
HAPPY OLDIES
Kräftigung/
Pilates **1**

09.00 - 10.00
X-Do **2**

09.30 - 10.30
Total Body
Workout **1**

09.30 - 10.30
Wirbelsäulen-
gymnastik/
Faszien **1**

09.45 - 10.45
Cycling* **2**

08.30 - 09.30
Kraftausdauer-
zirkel **T**

09.15 - 10.15
HAPPY OLDIES
Fitness **1**

10.15 - 11.45
Total Body
Conditioning **1**

10.15 - 10.45
Faszien rollen **1**

09.00 - 09.45
Nautilus Body
Workout **N**

09.30 - 10.30
Total Body
Workout **1**

10.45 - 11.15
Funktionelles
Dehnen **1**

09.30 - 10.30
Kraftausdauer-
zirkel **T**

10.00 - 10.45
Nautilus Body
Workout **N**

10.30 - 11.30
Cycling* **2**



15.00-
22.00

15.00 - 16.00
Haltungs- /
Rücken-
schule **2**

17.00 - 18.00
Total Body
Workout **1**

15.00 - 16.00
HAPPY OLDIES
Fitness **1**

17.30 - 18.30
Tai Chi/
Qi Gong **2**

15.00 - 15.45
HAPPY OLDIES
Nautilus **N**

18.00 - 18.45
Nautilus Body
Workout **N**

17.00 - 18.00
Pilates/
Faszien **1**

17.00 - 18.00
Body & Mind **2**

15.00 - 16.00
Step **1**

18.00 - 18.30
QUEENAX
Workout **T**

18.00 - 19.00
Jumping* **1**

18.00 - 18.45
Nautilus Body
Workout **N**

18.00 - 19.00
Step **1**

17.30 - 18.30
Step **1**

18.30 - 18.50
Bauch und
Rücken
EXPRESS **2**

18.00 - 19.00
Easy Step **1**

18.30 - 19.30
Intensive Yoga **2**

18.00 - 19.00
ZUMBA® **2**

18.15 - 19.00
Nautilus Body
Workout **N**

16.00 - 17.00
Haltungs- /
Rücken-
schule **1**

19.00 - 19.20
Bauch und
Rücken
EXPRESS **2**

19.00 - 19.45
Functional
Circuit **1**

19.00 - 20.00
Total Body
Conditioning **1**

19.00 - 19.20
QUEENAX
Bauch und
Rücken **T**

18.30 - 19.30
Total Body
Workout **1**

19.00 - 19.20
Bauch und
Rücken
EXPRESS **2**

19.00 - 19.30
TRX/ Bauch und
Rücken **1**

19.30 - 20.30
Cycling* **2**

19.00 - 19.20
Bauch und
Rücken
EXPRESS **2**

19.00 - 20.00
GLAB **1**

19.30 - 20.30
Cycling* **2**

20.00 - 20.30
Funktionelles
Dehnen **T**

19.45 - 20.30
Nautilus Body
Workout **N**

19.45 - 21.15
Yoga Kundalini **2**

19.30 - 20.00
Faszien rollen **1**

19.30 - 20.30
Cycling* **2**

19.30 - 20.30
Wirbelsäulen-
gymnastik/
Faszien **1**

19.30 - 20.00
Funktionelles
Dehnen **2**

20.00 - 21.00
Surprise! **1**

20.00 - 21.00
Jumping* **1**

20.00 - 21.00
Wirbelsäulen-
gymnastik/
Faszien **1**

20.30 - 21.00
Funktionelles
Dehnen **T**

20.00 - 20.45
Nautilus Body
Workout **N**

20.00 - 21.00
Jumping* **1**

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

1 RAUM 1

N NAUTILUS

2 RAUM 2

T TRAININGS-
FLÄCHE

LIFE BALANCE

KRÄFTIGUNG

HAPPY OLDIES

AUSDAUER

KRAFT- UND
AUSDAUER

KURSBESCHREIBUNGEN

KRÄFTIGUNG

Wirbelsäulengymnastik: Kräftigung der wirbelsäulenspezifischen Muskulatur.

Haltungstr./Rückenschule: Schwerpunkt ist die Körperwahrnehmung und Körperhaltung.

Bauch und Rücken EXPRESS: Kräftigung der Rumpfmuskulatur

TRX Riptrainer: Siehe Bauch und Rücken EXPRESS

Kraftausdauerzirkel: Training an Fitnessgeräten zur Verbesserung der Muskelkraft.

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!!

Faszien rollen/ Faszien: Ausrollen der faszialen Struktur, Bindegewebförderung. Erreichen von mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik.

LIFE BALANCE

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

Body & Mind: Verschiedene Entspannungstechniken. Kombination von Balanceübungen, um den Gleichgewichtssinn zu fördern.

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.

Tai Chi/Qi Gong: Qi Gong heißt Arbeit an der körpereigenen Energie. Tai Chi ermöglicht eine zusammenfließende Bewegungskombination, deren Besonderheit in der Verbindung von Bewegung und Ruhe liegt..

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

HAPPY OLDIES

Trainingprogramm für den „Sport im Alter“. (sep. Kursplan)

KRAFT- UND AUSDAUER

Functional Circuit: Funktionelles Ganzkörpertraining durch Aufbau verschiedener Übungsstationen, mit dynamischen Ausdauerintervallen zur Steigerung der Stoffwechsellaktivität.

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

X-Do Workout: 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.

GLAB: Spezielles Kraft- und Straffungstraining für Gesäß, Beine und Bauch mit hohem Fettverbrennungsfaktor.

AUSDAUER

Cycling: Radfahren zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. (sep. Kursplan)

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

Step: Ausdauertraining auf einer in der Höhe verstellbaren Plattform.

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



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.)