

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**

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**

19.00 - 20.00
Fitness
Boxen **1**

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

2 RAUM 2

T TRAININGS-
FLÄCHE

1 LIFE BALANCE

2 KRÄFTIGUNG

3 HAPPY OLDIES

4 AUSDAUER

5 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

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 erlebten 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.

Fitness Boxen:

Boxworkout mit Technik- und Konditionstraining



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 energiegeladener 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.)