

	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag	sonntag				
08.00-12.00	08.15 - 09.00 HAPPY OLDIES Nautilus <b>N</b>	09.15 - 10.00 HAPPY OLDIES Nautilus <b>N</b>	08.00 - 08.45 Nautilus Body Workout <b>N</b>	08.00 - 09.00 Yoga <b>2</b>	09.00 - 09.30 QUEENAX Workout <b>T</b>	08.30 - 09.30 Pilates/ Faszien <b>2</b>	08.30 - 09.30 X-Do Workout <b>2</b>	09.00 - 10.15 Yoga <b>2</b>			
	09.30 - 10.15 Functional Circuit <b>1</b>	10.15 - 11.00 HAPPY OLDIES Nautilus <b>N</b>	08.15 - 09.15 HAPPY OLDIES Kräftigung/ Pilates <b>1</b>	09.00 - 10.00 X-Do <b>2</b>	09.30 - 10.30 Wirbelsäulen- gymnastik/ Faszien <b>1</b>	09.45 - 10.45 Cycling* <b>2</b>	08.30 - 09.30 Kraftausdauer- zirkel <b>T</b>	09.15 - 10.15 HAPPY OLDIES Fitness <b>1</b>	10.15 - 11.45 Total Body Conditioning <b>1</b>		
	10.15 - 10.45 Faszien rollen <b>1</b>		09.00 - 09.45 Nautilus Body Workout <b>N</b>	09.30 - 10.30 Total Body Workout <b>1</b>	10.45 - 11.15 Funktionelles Dehnen <b>1</b>		09.30 - 10.30 Kraftausdauer- zirkel <b>T</b>		10.30 - 11.30 Cycling* <b>2</b>		
15.00-22.00	15.00 - 16.00 Haltungs- / Rücken- schule <b>2</b>	17.00 - 18.00 Total Body Workout <b>1</b>	15.00 - 16.00 HAPPY OLDIES Fitness <b>1</b>	18.00 - 18.45 Nautilus Body Workout <b>N</b>	17.30 - 18.30 Step <b>1</b>	18.30 - 18.50 Bauch und Rücken EXPRESS <b>2</b>	15.00 - 15.45 HAPPY OLDIES Nautilus <b>N</b>	18.00 - 18.45 Nautilus Body Workout <b>N</b>	17.00 - 18.00 Pilates/ Faszien <b>1</b>	17.00 - 18.00 Body & Mind <b>2</b>	15.00 - 16.00 Step <b>1</b>
	18.00 - 18.30 QUEENAX Workout <b>T</b>	18.00 - 19.00 Jumping* <b>1</b>	18.00 - 19.00 Step <b>1</b>	19.00 - 19.20 QUEENAX Bauch und Rücken <b>T</b>	18.30 - 19.30 Intensive Yoga <b>2</b>	18.00 - 19.00 Easy Step <b>1</b>	18.30 - 19.30 Wirbelsäulen- gymnastik/ Faszien <b>1</b>	18.00 - 19.00 ZUMBA® <b>2</b>	18.15 - 19.00 Nautilus Body Workout <b>N</b>	16.00 - 17.00 Haltungs- / Rücken- schule <b>1</b>	
	19.00 - 19.20 Bauch und Rücken EXPRESS <b>2</b>	19.00 - 19.45 Functional Circuit <b>1</b>	19.00 - 20.00 Total Body Conditioning <b>1</b>	19.45 - 20.30 Nautilus Body Workout <b>N</b>	18.30 - 19.30 Total Body Workout <b>1</b>	19.00 - 19.20 Bauch und Rücken EXPRESS <b>2</b>	19.00 - 19.30 TRX/ Bauch und Rücken <b>1</b>	19.30 - 20.30 Cycling* <b>2</b>	19.00 - 19.20 Bauch und Rücken EXPRESS <b>2</b>	19.00 - 20.00 GLAB <b>1</b>	
	19.30 - 20.30 Cycling* <b>2</b>	20.00 - 20.30 Funktionelles Dehnen <b>T</b>	19.45 - 21.15 Yoga Kundalini <b>2</b>	20.00 - 21.00 Wirbelsäulen- gymnastik/ Faszien <b>1</b>	19.30 - 20.00 Faszien rollen <b>1</b>	19.30 - 20.30 Cycling* <b>2</b>	19.30 - 20.30 Wirbelsäulen- gymnastik/ Faszien <b>1</b>		19.30 - 20.00 Funktionelles Dehnen <b>2</b>		
	20.00 - 21.00 Jumping* <b>1</b>		20.30 - 21.00 Funktionelles Dehnen <b>T</b>	20.00 - 20.45 Nautilus Body Workout <b>N</b>	20.00 - 21.00 Jumping* <b>1</b>						

\* TEILNAHMERESERVIERUNG 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, Bindegewebsförderung. 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 Stoffwechselaktivität.
- 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](http://www.studio-crespo.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN



<b>MONTAG</b>	08.00 - 22.00
<b>DIENSTAG</b>	05.30 - 22.00
<b>MITTWOCH</b>	08.00 - 22.00
<b>DONNERSTAG</b>	05.30 - 22.00
<b>FREITAG</b>	08.00 - 22.00
<b>SAMSTAG</b>	10.00 - 18.00
<b>SONNTAG</b>	09.00 - 15.00 09.00 - 13.00 <small>(01.06. - 30.9.)</small>