

## Kraftausdauer / Herzkreislauf / Fettstoffwechsel

- **Deep Work:** Vereint ein ganzheitliches und funktionelles Ganzkörpertraining. Bewegungsabläufe zwischen Anspannung und Entspannung sowie kombinierte Atemübungen vereinen geistige und körperliche Gegensätze. Dabei werden tief-liegende Muskeln in Form gebracht und die Fettverbrennung angeregt.
- **Fit & Fun Mix:** Erlebe ein Kraft-/Ausdauer-Training mit und ohne Zusatzgeräte (Tubes, Physiobänder, kleine Gewichte, Langhanteln etc.) für den ganzen Körper! DER Fitness-Mix, bei dem es nie langweilig wird.
- **INDOOR-CYCLING (Spinning):** DAS Gruppenerlebnis auf den Indoor-Cycling Bikes zu motivierender Musik! Hier wird vor allem das Herz-Kreislaufsystem besonders effektiv trainiert (wir empfehlen hier die Trainingssteuerung mittels eines Herzfrequenz-Messgeräts). Geeignet für ALLE, hier kann jeder seine Trainings-Intensität bestimmen. Finde Deinen persönlichen Lieblings-Kurs, für jeden Geschmack ist etwas dabei!
- **Zumba Dance:** Fitness Workout für den gesamten Körper zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen. Zumba ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nach zu tanzen und jeder kann mitmachen. Das Wichtigste ist Spaß an Bewegung und Musik zu haben!
- **Hot Iron:** Dein Einstieg in das Langhanteltraining inkl. Technikeinweisung. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert. Ebenfalls für ambitionierte Sportler geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.
- **Jump Fit:** Jump Fit ist ein optimales Ausdauer- und Ganzkörpertraining zu fetziger Musik. Der Wechsel zwischen schnellen und langsamen Bewegungen regt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung. Sprünge und Schritte aus dem Fitness- und Kursbereich treiben den Puls in die Höhe. Jump Fit verbrennt Kalorien, verbessert die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Des Weiteren wird die Rückenmuskulatur gestärkt und Jump Fit ist gelenkschonender als viele andere Ausdauersportarten. Mit viel Spaß vergeht die Zeit wie im Flug!

## Muskelstraffung / Muskelaufbau

- **BBP:** Dies ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po.

## Wellness, Body & Mind-Kurse

- **Pilates:** Ein *MUSS* für ein abgerundetes Fitness-Training, ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Bringe Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, bessere Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Haltung! Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!
- **(Hatha)Yoga:** (Hatha) Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga. Durch gezielte praktische Übungen werden Körper, Geist und Seele zur Harmonie gebracht. Yoga regelmäßig praktiziert führt zu einer besseren Körperbeherrschung, Gesundheit, Fitness und mehr Energie.
- **Physio Coordination:** Neue Energie für Körper, Geist und Seele ist das Ziel dieses Kurses. Basierend auf der Ganzkörperstabilisation steht bei diesem Training mit den MFT-Boards Koordination, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln wie auch Beweglichkeit und Entspannung im Vordergrund. Geleitet wird dieser Kurs von unseren Physiotherapeuten.
- **Faszientraining:** Faszien sind die Weichteil-Komponenten im Bindegewebe. Die Faszie umhüllt und verbindet den gesamten Körper. Gezieltes Faszien-Training hilft dabei, Verletzungen vorzubeugen, Verspannungen in den Muskeln zu lindern und den Körper in Form zu halten. Gleichzeitig trägt es zur Leistungssteigerung bei.

## Rücken / Wirbelsäule

- **Rückenfitness:** Bei diesem Kurs tun wir alles für eine gute Haltung, für den Aufbau der Rückenmuskulatur und für die Korrektur von Fehlhaltungen. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes, anatomisches Bewegungsverhalten. Dehnung, Entspannung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibt's natürlich auch. Ein Kurs, den jeder besuchen sollte, denn: Vorbeugen ist besser als Heilen!
- **Rücken-Fitness-Plus:** Wie oben, plus Elemente aus Pilates, Yoga, Power Chi, Atemtechniken und Entspannung. Siehe auch Wellness, Body & Mind.
- **Rücken-Fitness Light:** Für alle aktiven Älteren, Senioren und Nichtsenioren, die gerne fit, beweglich und gesund bleiben möchten! Ein buntes, leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung! Es ist nie zu spät und selten zu früh, um damit anzufangen!
- **Starker Rücken:** Gesundheitsbewusstes Rückentraining unter physiotherapeutischer Anleitung. Wir verbessern Haltungsschäden, arbeiten an der Mobilisation und können für Linderung von Schmerzen sorgen.

## Reha-Sport

**Reha-Sport** ist ein speziell vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, welches auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Dieses Training ist für alle geeignet, die Einschränkungen im Stütz- und Bewegungsapparat haben oder z. B. nach Rücken- oder Knieoperationen ein Wiederaufbautraining machen möchten. Auch durch Adipositas hervorgerufene Gelenksbeschwerden können vermindert werden. Das Risiko, an Folgeerkrankungen zu erkranken, sinkt!

Rehabilitationssport stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Dieser ist gesetzlich verankert und wird von den Kostenträgern finanziert. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden, wie z. B. nach einem Schlaganfall, kann entgegengewirkt werden.

**Beim Gruppentraining in den Kursräumen bitten wir, folgende Regeln zu beachten:**

1. Pünktlichkeit! Alle Kurse beginnen mit Aufwärmübungen, die zur Verletzungsprophylaxe wichtig sind. Wir bitten um Verständnis, dass nach Kursbeginn kein Einlass mehr möglich ist.
2. Unterhaltungen während der Kursstunden bitte auf ein Minimum reduzieren.
3. Bitte nicht barfuß trainieren (es sei denn, es handelt sich um einen entsprechenden Kurs und der Kursleiter sieht dies hier vor) – besser spezielle Sportschuhe tragen.
4. Ein Handtuch während Übungen auf der Matte ist als Unterlage ein hygienisches Muss!
5. Wichtig! Das Trinken vor, während und nach dem Training. Bitte nutze hierfür deine persönliche Fit & Fun Trinkflasche (oder Leihflasche). Aus Sicherheitsgründen sind keine Gläser oder Glasflaschen in den Kursräumen erlaubt.
6. Bitte informiere den Kursleiter über gesundheitliche Probleme oder eine evtl. bestehende Schwangerschaft vor Kursbeginn.

**Viel Spaß beim Training wünscht dir dein Fit & Fun Team!**

Fit & Fun GmbH  
Gesundheitszentrum  
Dieselstraße 91  
63165 Mühlheim am Main  
Telefon (06108) 6 72 28  
Email: [welcome@f-u-f.de](mailto:welcome@f-u-f.de)  
[www.f-u-f.de](http://www.f-u-f.de)



Fitness Wellness Reha