

## ERLEBE INDOOR CYCLING



### VIRTUELLES TRAINING

**MyRide** Kinoerlebnis auf dem Indoor Cycling Bike.



### LIVE TRAINING

**Indoor Cycling** Lass dich von unseren Trainern motivieren.

## KURSBESCHREIBUNG

### TRX

TRX- Suspension Training ist ein unkonventionelles Krafttraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Rumpfstabilität (für jedes Level geeignet).

### DEEP WORK

ist ein echtes "Functional Training", bei dem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nicht isoliert, sondern unter funktionell anatomischen Kriterien trainiert werden.

### BODYART STRENGTH

sieht und fördert den Körper als funktionelle Einheit. bodyArt STRENGTH legt seinen Schwerpunkt auf ein dynamisches und kraftorientiertes Training. Nach dem Prinzip von Yin & Yang.

### ZUMBA

Werde Teil der ZUMBA-PARTY! Mit Spaß, großartiger Partystimmung und einem heißen und coolen Musik-Mix wird dein Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

### MOBILITY

Mit dieser Einheit verbessern wir die Beweglichkeit unserer Gelenke in ihrem vollen Bewegungsausmaß und beugen Verletzungen vor.

### PILATES

Training zur Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers mit Atem- und Haltungsschulung. I = Einsteiger II = Mittelstufe

### STARKER RÜCKEN

Die gesamte Rumpfmuskulatur, insbesondere der Rücken wird gekräftigt, stabilisiert und mobilisiert.

### FASZIEN FITNESS

Sanftes, funktionelles Ganzkörpertraining, das im Besonderen unsere Faszien anspricht.

### BODYWORKOUT

In dieser Stunde schaffen unterschiedliche Trainingsmethoden und Geräte ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

### FUNCTIONAL STEP

Die optimale Kombination aus effektivem Ausdauertraining und intensiven Kräftigungsübungen.

### BAUCH INTENSIV

Effektives Krafttraining für die Körpermitte.

### BAUCH BEINE PO

Figurtraining für die speziellen Problemzonen.

### STRETCH

Dehnungseinheit für den ganzen Körper.

### HATHA YOGA (Einsteiger)

**YOGA ALL LEVELS** (Einsteiger / Mittelstufe)

### YOGA DYNAMIC (Mittelstufe)

Ganzheitliches Training mit dynamischen, energiegeladenen Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit.

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WS)

Für einen gesunden Rücken, zur Vorbeugung und Verbesserung von Rückenproblemen durch gezielte Kräftigung und Dehnung.

### BODY PUMP®

ist das Original - Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers.

### FUNCTIONAL WORKOUT

Vereinigt die konditionellen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

### INDOOR CYCLING

Radfahren in der Gruppe zur Verbesserung der Ausdauer und zur Fettverbrennung. I=Einsteiger II=Mittelstufe III=Fortgeschrittene

### VIRTUELLES TRAINING

Training in Kinoqualität. Zusätzlich zu den regulären Kurszeiten mit unterschiedlicher Kursdauer.



**IMMER AKTUELL**  
mit der **inFORM-APP**

info@inform-pfaffenhofen.de  
inform-pfaffenhofen.de

@inform.pfaffenhofen  
 @informpfaffenhofen

## ÖFFNUNGSZEITEN STUDIO

**MO - FR** 08:30 - 22:30 UHR  
**SAMSTAG** 10:00 - 20:00 UHR  
**SONNNTAG** 09:30 - 20:00 UHR

## KINDERBETREUUNG

**MO - FR** 08:30 - 12:00 UHR  
**DIENSTAG** 16:00 - 19:15 UHR  
**SAMSTAG** 14:45 - 18:45 UHR

**inFORM**  
Fitness- und Gesundheitsstudio  
Raiffeisenstraße 30  
85276 Pfaffenhofen



# KURSPLAN

## FRÜHLING / SOMMER 2019





# KURSÜBERSICHT



MONTAG		DIENSTAG	
RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1
☞ 08.45 - 09.45 Functional Step	☞ 09.00 - 10.00 Bodyworkout	☞ 09.00 - 10.00 Bodyworkout	☞ 09.00 - 10.00 Bodyworkout
☞ 09.45 - 10.45 Faszien Pilates	☞ 10.00 - 11.00 <b>WS Gymnastik</b> Ⓢ	☞ 10.00 - 11.00 <b>WS Gymnastik</b> Ⓢ	☞ 10.00 - 11.00 <b>WS Gymnastik</b> Ⓢ
☞ 17.30 - 18.30 Starker Rücken	☞ 17.00 - 18.00 Pilates II	☞ 17.00 - 18.00 Pilates II	☞ 17.00 - 18.00 Pilates II
☞ 18.30 - 19.30 BodyPump	☞ 18.00 - 19.00 Bauch · Beine · Po	☞ 18.00 - 19.00 Bauch · Beine · Po	☞ 18.00 - 19.00 Bauch · Beine · Po
	☞ 19.00 - 20.00 BodyPump	☞ 19.00 - 20.00 BodyPump	☞ 19.00 - 20.00 BodyPump
	☞ 20.00 - 21.00 Zumba	☞ 20.00 - 21.00 Zumba	☞ 20.00 - 21.00 Zumba
RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2
☞ 09.00 - 10.15 Hatha Yoga	☞ 09.00 - 10.00 Deep Work	☞ 09.00 - 10.00 Deep Work	☞ 09.00 - 10.00 Deep Work
☞ 10.50 - 11.30 TRX	☞ 17.45 - 18.30 TRX	☞ 17.45 - 18.30 TRX	☞ 17.45 - 18.30 TRX
☞ 17.50 - 18.20 Bauch Intensiv			
☞ 18.30 - 19.30 Deep Work			
☞ 19.40 - 20.55 Yoga Dynamic			
RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING
☞ 09.00 - 10.30 Indoor Cycling III	☞ 10.15 - 11.15 Indoor Cycling I	☞ 10.15 - 11.15 Indoor Cycling I	☞ 10.15 - 11.15 Indoor Cycling I
☞ 19.45 - 20.45 Indoor Cycling II	☞ 20.15 - 21.15 Indoor Cycling II	☞ 20.15 - 21.15 Indoor Cycling II	☞ 20.15 - 21.15 Indoor Cycling II
☞ 15.00 Virtuelles Training	☞ 16.30 Virtuelles Training	☞ 16.30 Virtuelles Training	☞ 16.30 Virtuelles Training
☞ 18.00 Virtuelles Training	☞ 18.45 Virtuelles Training	☞ 18.45 Virtuelles Training	☞ 18.45 Virtuelles Training

MITTWOCH		DONNERSTAG	
RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1
☞ 08.45 - 09.45 BodyPump	☞ 09.00 - 10.00 <b>WS Gymnastik</b> Ⓢ	☞ 09.00 - 10.00 <b>WS Gymnastik</b> Ⓢ	☞ 09.00 - 10.00 <b>WS Gymnastik</b> Ⓢ
☞ 10.00 - 11.00 Faszien Fitness	☞ 10.00 - 11.00 Zumba	☞ 10.00 - 11.00 Zumba	☞ 10.00 - 11.00 Zumba
☞ 18.00 - 19.00 Functional Workout	☞ 18.30 - 19.30 BodyPump	☞ 18.30 - 19.30 BodyPump	☞ 18.30 - 19.30 BodyPump
RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2
☞ 08.45 - 10.00 Pilates & Relax II	☞ 08.40 - 09.30 TRX Pilates	☞ 08.40 - 09.30 TRX Pilates	☞ 08.40 - 09.30 TRX Pilates
☞ 19.00 - 20.15 bodyArt Strength	☞ 17.40 - 18.40 Stretch and Relax	☞ 17.40 - 18.40 Stretch and Relax	☞ 17.40 - 18.40 Stretch and Relax
	☞ 18.45 - 19.45 Pilates I-II	☞ 18.45 - 19.45 Pilates I-II	☞ 18.45 - 19.45 Pilates I-II
	☞ 19.45 - 20.30 TRXStrength&Mobility	☞ 19.45 - 20.30 TRXStrength&Mobility	☞ 19.45 - 20.30 TRXStrength&Mobility
RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING
☞ 10.00 - 11.00 Indoor Cycling II	☞ 19.45 - 20.45 Indoor Cycling II	☞ 19.45 - 20.45 Indoor Cycling II	☞ 19.45 - 20.45 Indoor Cycling II
☞ 16.00 Virtuelles Training	☞ 10.00 Virtuelles Training	☞ 10.00 Virtuelles Training	☞ 10.00 Virtuelles Training
☞ 19.00 Virtuelles Training	☞ 18.30 Virtuelles Training	☞ 18.30 Virtuelles Training	☞ 18.30 Virtuelles Training

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1
☞ 08.45 - 09.45 Functional Step	☞ 10.15 - 11.15 Faszien Fitness	☞ 10.15 - 11.15 Faszien Fitness	☞ 10.15 - 11.15 Faszien Fitness	☞ 09.45 - 10.45 Functional Workout	☞ 09.45 - 10.45 Functional Workout
☞ 09.45 - 10.15 XCO	☞ 16.30 - 17.30 BodyPump	☞ 16.30 - 17.30 BodyPump	☞ 16.30 - 17.30 BodyPump		
☞ 10.15 - 11.15 Bauch · Beine · Po					
☞ 18.00 - 19.00 <b>WS Gymnastik</b> Ⓢ					
☞ 19.00 - 20.00 Zumba					
RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2	RAUM 2
☞ 10.15 - 11.15 bodyArt Strength				☞ 10.00 - 10.45 Starker Rücken	☞ 10.00 - 10.45 Starker Rücken
☞ 18.30 - 19.45 Yoga Dynamic					
☞ 19.45 - 21.00 Yoga all levels					
☞ 17.00 - 17.45 Mobility					
RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING	RAUM 3 INDOORCYCLING
☞ 08.45 - 10.00 Indoor Cycling I-II	☞ 17.45 - 18.45 Indoor Cycling I-II	☞ 17.45 - 18.45 Indoor Cycling I-II	☞ 17.45 - 18.45 Indoor Cycling I-II	☞ 11.00 - 12.00 Indoor Cycling II	☞ 11.00 - 12.00 Indoor Cycling II
☞ 13.00 Virtuelles Training	☞ 10.30 / 15.00 Virtuelles Training	☞ 10.30 / 15.00 Virtuelles Training	☞ 10.30 / 15.00 Virtuelles Training	☞ 18.00 Virtuelles Training	☞ 18.00 Virtuelles Training
☞ 15.30 Virtuelles Training					

☞ Für alle geeignet ☞ Für Fortgeschrittene geeignet

Alle Kursstunden finden ab 3 Teilnehmern statt.  
 I Einsteiger II Mittelstufe III Fortgeschrittene

Ⓢ Krankenkassen-Kurs ! Platzreservierung online oder telefonisch notwendig

## KRANKENKASSENKURSE

DEINE KRANKENKASSE BEZUSCHUSST BIS ZU 150 EURO PRO JAHR!

KURSDAUER: 2 MONATE  
 KURSSTUNDEN 1X PRO WOCHE  
 WEITERE INFOS IM inFORM AM CHECK-IN



## OUTDOOR KURSE

WERDE GESCHMEIDIG  
 TANKE ENERGIE  
 WERDE RUHIG



YOGA  
 ZUMBA  
 LAUFEN  
 ...

## INTRO

EINWEISUNGEN FÜR EIN-  
 STEIGER SIND JEDERZEIT IN  
 DER FLÄCHENBETREUUNG  
 MÖGLICH.  
 INFOS AM CHECK-IN

