

**Zott**  
FIT MIT SYSTEM

---  
KURSPROGRAMM  
ÜBERSICHT  
---  
MIT VIEL SPASS  
IN BEWEGUNG  
**BLEIBEN**

[zott-fitnessclubs.de](http://zott-fitnessclubs.de)

Gruppenfitnessprogramm ab 02.05.2016



## Die vier Trainingsziele im Überblick:



### **Figur**

Schlank werden und bleiben. Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel, verbrennen Sie Fett und straffen Sie Ihre Muskulatur.



### **Gesunder Rücken**

Rückenmuskulatur gezielt aufbauen und entspannen. Ihre Wirbelsäule und Ihre Bandscheiben werden so besser geschützt und Schmerzen vermieden.



### **Entspannung und Ausgleich**

Mit aktiver Erholung vom Alltag abschalten. Für ein gelassenes und zufriedenes Lebensgefühl.



### **Herz-Kreislauf**

Bekämpfen Sie Stress effektiv und steigern Sie Ihre Lebensenergie. Sie senken Ihren Blutdruck, stärken Ihre Abwehrkräfte und aktivieren Ihren Stoffwechsel.

## Mit Spaß in Bewegung bleiben

Wählen Sie Ihren Lieblingskurs: Mit über 150 Fitnesskursen pro Woche ist ein vielseitiges Trainingsprogramm mit Spaß kombiniert. Je nach Programm werden Ausdauer oder Kraft trainiert und dabei ganz nebenbei viele Kalorien verbrannt.

Auch Koordination und Beweglichkeit werden geschult und sind neben aktiver Entspannung wichtiger Bestandteil eines ausgewogenen und wirkungsvollen Workouts.

Von der Musik motiviert und unter Anleitung erfahrener Trainer ist dieses Training nicht nur effektiv, sondern macht auch noch richtig Spaß.

## Balance



Für mehr Achtsamkeit und innere Ruhe werden Übungen westlicher und fernöstlicher Herkunft zu fließenden Bewegungen vereint.

## Bauch Beine Po



Knackige Übungen zur Straffung und Formung von Bauch, Beine und Po.

## Bauch Coach



Intensive Trainingseinheit zur Festigung und Straffung der Körpermitte.

**In allen Mitgliedschaften inklusive.**

## Bodybalance



Eine geniale Mischung fernöstlicher und westlicher Beweglichkeitsübungen aus Tai Chi, Yoga und Pilates.

## Bodycombat



Mischung aus Karate, Kickboxen und Tai-Chi – kraftvolle Selbstverteidigung für Ausdauer, Selbstbewusstsein und die Figur.

## Bodypump



Ultimatives Langhantel-Workout nach dem Les Mills Konzept. Stärkt Muskeln, Knochen, das Immunsystem und verbrennt Fett.

## Bodyforming



Das Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel, trainiert Herz-Kreislauf, die komplette Skelettmuskulatur, formt und strafft den Körper.

## Dance Mix



Workout für alle Tanzbegeisterten zu einem Mix aus Latin, Pop, Dance Musik und orientalischen Klängen.

## Dehnen & Entspannen



Unerlässlicher Ausgleich für alle Sportarten zur Dehnung, Entspannung und Regeneration des Bewegungsapparates.

## Faszien & Straffen



Durch das Ausrollen von Gesäß und Beinen, wird der Lymphfluss angeregt und die Durchblutung gefördert. Das Bindegewebe wird dadurch besser versorgt und gestrafft.

## Flexi Bar®



Durch die Schwingungen wird Ihre Tiefenmuskulatur gestärkt, Stoffwechsel und Kondition gesteigert, Haltung und Körperspannung verbessert und Ihr Bindegewebe gestrafft.

## Flexi Bar® Power



Kombiniert die Wirkung des Schwungstabes mit Elementen aus der Aerobic und schult Koordination und Balance.

## Gesunder Rücken



Gezielte Übungen zur Stärkung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur, Entspannung verhärteter Muskelbereiche und Verbesserung der Flexibilität.

## Gymnastikmix



Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining kombiniert Übungen der Rückenschule mit Faszientraining, dem Gymnastikball und vielem mehr.

## Indoor Cycling



Ausdauer- und Verbrennungstraining mit dem Indoor Cycling Bike der besonderen Art. Zu mitreißender Musik und unter Anleitung steigt der Puls.

## Indoor Cycling Intensiv



Intensives Indoor Cycling Programm für optimale Fettverbrennung und Steigerung der Ausdauer.

## Pilates



Sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Ganzkörpertraining stärkt primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

## PUMP



Ultimatives Langhantel-Workout. Stärkt Muskeln, Knochen, das Immunsystem und verbrennt Fett.

## Rehasportgruppe (mit vorheriger Anmeldung)

Beim Reha Sport werden die Übungen auf die jeweilig notwendigen Reha Maßnahmen abgestimmt.

## RPM



Indoor-Cycling nach dem Les Mills Konzept verbrennt Fett, trainiert den Kreislauf und verbessert die Ausdauer.

## Stretching & Faszien



Schmerzhafte Verklebungen und Verspannungen werden durch intensive Dehnungen und Selbstmassage mit der Faszienrolle gelöst, die Beweglichkeit wird gesteigert.

## Swing Fit



Das sanfte und sehr effektive Training mit dem Schwungstab stärkt Tiefenmuskulatur, steigert die Kondition und verbessert die Körperhaltung.

## Tae Bo®



Vereint asiatische Kampfsportarten mit Aerobic zu einem mitreißenden Workout.

## Yoga



Übersetzt bedeutet das Sanskrit-Wort „Verbindung, Vereinigung, Methode oder Technik“ und zählt zu den ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen ganzheitlich beschäftigt. Yoga ist als körperliches und geistiges Training zu verstehen.

## Hatha Yoga

Hatha bedeutet Kraft, Energie, und steht für ein sehr körperbezogenes Yoga. Die Übungen, sogenannte Asanas, werden mit Atemtechnik (Pranayama) und Tiefenentspannung (Yoga Nidra) kombiniert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## Vinyasa Yoga

Yoga Stellungen werden zu einem fließenden Bewegungsablauf verbunden. Gleichmäßiges Ein- und Ausatmen folgt der Bewegung. Kraftvolle Positionen und entspannte Haltungen wechseln sich ab.

## Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga Stil. Lang gehaltene Dehnungen, ohne Muskelanspannung, machen Binde-, Faszien- und Bändergewebe flexibel und stark. Durch die längere Dehnzeit kommt es zu einer Collagen-Ausschüttung und damit zur Regeneration, die bis zu 72 Stunden anhält.

## Zott EFX



Functional Training in Form eines Zirkeltrainings wird mit Elementen aus der Aerobic und dem Bodyforming kombiniert. Daraus entsteht ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte.

**In allen Mitgliedschaften inklusive.**























## Zumba













Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, sondern einfach nur Spaß an Bewegung haben. Die heißen, lateinamerikanischen Rhythmen reißen alle mit und bringen den Körper wie von selbst in Bewegung.

Prima für Einsteiger geeignet

Der Kurs mit dem Plus widmet sich auch den Faszien

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 9.45 Uhr Gesunder Rücken  R 1	9.30 - 10.15 Uhr Gesunder Rücken  R 1	9.00 - 9.45 Uhr Bodyforming   R 1		9.00 - 10.00 Uhr Zott EFX  R 1	14.00 - 14.15 Uhr Bauch Coach  R 1
9.45 - 10.00 Uhr Dehnen & Entspannen  R 1	10.15 - 10.30 Uhr Stretching & Faszien  R 1	9.45 - 10.45 Uhr Hatha Yoga  R 1			14.15 - 15.00 Uhr Zott EFX  R 1
18.00 - 18.30 Uhr Bauch Beine Po  R 1	18.00 - 18.30 Uhr Gesunder Rücken   R 1	18.00 - 18.10 Uhr Bauch Coach  R 1	18.15 - 18.25 Uhr Bauch Coach  R 1	17.30- 18.30 Uhr Pilates  R 1	<b>Sonntag</b>
18.30 - 19.00 Uhr Gesunder Rücken  R 1	18.30 - 18.40 Uhr Bauch Coach  R 1	18.15 - 19.00 Uhr Gesunder Rücken  R 1	18.30 - 19.30 Uhr Pump  R 1	18.35 - 19.50 Uhr Yin Yoga  R 1	9.45 - 9.55 Uhr Bauch Coach  R 1
19.00 - 19.10 Uhr Bauch Coach  R 1	18.45 - 19.30 Uhr Zott EFX  R 1	19.00 – 20.00 Uhr Yoga  R 1	19.35 - 20.35 Uhr Indoor Cycling  R 1		10.00 - 11.15 Uhr Yoga  R 1
19.15 - 20.15 Uhr Indoor Cycling  R 1	19.35 - 20.35 Uhr  ZUMBA  R 1	20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System  R 2	20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System  R 2		
	20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System  R 2				

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 - 9.15 Uhr Gesunder Rücken   R 1	9.00 - 9.45 Uhr Gesunder Rücken   R 1	9.00 - 9.45 Uhr Zott EFX  R 1	9.00 - 9.45 Uhr Gesunder Rücken  R 1	9.00 - 10.00 Uhr Vinyasa Yoga  R 1	13.00 - 14.00 Uhr   R 1
9.15 - 10.15 Uhr Vinyasa Yoga  R 1	9.45 - 9.55 Uhr Bauch Coach  R 1	9.45 - 10.00 Uhr Faszien & Straffen  R 1	9.45 - 10.00 Uhr Bauch Coach  R 1	10.00 - 10.45 Uhr Bodyforming  R 1	14.05 - 15.05 Uhr   R 1
	10.00 - 11.00 Uhr Pilates  R 1	10.00 - 11.00 Uhr   R 1	10.00 - 10.15 Uhr Dehnen & Entspannen  R 1	10.45 - 11.00 Uhr Faszien & Straffen  R 1	15.10 - 16.10 Uhr   R 1
17.30 - 18.30 Uhr   R 1	18.00 - 19.00 Uhr  R 2	18.15 - 18.25 Uhr Bauch Coach  R 1	18.00 - 19.00 Uhr  R 2	18.00 - 18.30 Uhr Gesunder Rücken   R 1	<b>Sonntag</b>
18.30 - 18.40 Uhr Bauch Coach  R 1	18.00 - 19.00 Uhr Vinyasa Yoga  R 1	18.30 - 19.30 Uhr  R 1	18.00 - 18.45 Uhr Pilates  R 1	18.30 - 18.40 Uhr Bauch Coach  R 1	9.30 - 10.15 Uhr Gesunder Rücken   R 1
18.45 - 19.45 Uhr  R 1	19.00 - 19.30 Uhr Gesunder Rücken   R 1	19.35 - 20.35 Uhr  R 1	18.45 - 18.55 Uhr Bauch Coach  R 1	18.45 - 19.15 Uhr Bauch Beine Po  R 1	10.15 - 10.25 Uhr Bauch Coach  R 1
19.50 - 20.50 Uhr  R 1	19.30 - 19.40 Uhr Bauch Coach  R 1	19.40 - 20.40 Uhr  R 2	19.00 - 19.30 Uhr Gesunder Rücken   R 1	19.15 - 20.00 Uhr  R 1	10.30 - 11.30 Uhr  R 1
20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System R 2	19.45 - 20.30 Uhr Zott EFX   R 1		19.30 - 20.30 Uhr Hatha Yoga  R 1		
	20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System R 2		20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System R 2		

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15 - 10.00 Uhr Gesunder Rücken R 1 👍	9.00 - 10.00 Uhr Pump R 1 👍	9.00 - 10.00 Uhr Pilates R 1 👍	9.00 - 10.00 Uhr Balance R 1 👍	9.00 - 9.45 Uhr Bodyforming R 1 👍	14.00 - 15.00 Uhr Pump R 1
10.00 - 11.00 Uhr Yoga R 1 👍	10.05 - 10.30 Uhr Bauch Intensiv R 1 👍	10.00 - 11.00 Uhr Vinyasa Yoga R 1 👍	10.05 - 11.05 Uhr Indoor Cycling R 2	9.45 - 9.55 Uhr Bauch Coach R 1 👍	15.05 - 16.05 Uhr Pilates R 1 👍
	10.30 - 11.00 Uhr Stretching & Faszien R 1 👍			10.00 - 11.00 Uhr 👉 ZUMBA R 1	
17.00 - 18.00 Uhr Flexi Power R 1 +	18.00 - 19.00 Uhr Pump R 1	17.00 - 18.00 Uhr Flexi Power R 1	17.30 - 18.30 Uhr Yin Yoga R 1 👍 +	17.30 - 18.15 Uhr Bodyforming R 1 👍 +	<b>Sonntag</b>
18.00 - 18.10 Uhr Bauch Coach R 1 👍	19.05 - 19.15 Uhr Bauch Coach R 1 👍	18.00 - 18.10 Uhr Bauch Coach R 1 👍	18.30 - 19.15 Uhr Pilates R 1 👍	18.15 - 18.25 Uhr Bauch Coach R 1 👍	10.00 - 10.45 Uhr Bodyforming R 1 👍 +
18.15 - 19.00 Uhr Flexi R 1 👍	19.20 - 20.05 Uhr Tae Bo R 1	18.15 - 19.15 Uhr Flexi Power R 1	19.15 - 19.25 Uhr Bauch Coach R 1 👍	18.30 - 19.00 Uhr Intensive Stretch & Relax R 1 👍	10.45 - 10.55 Uhr Bauch Coach R 1 👍
19.00 - 19.15 Uhr Dehnen & Entspannen R 1 👍	20.15 - 21.30 Uhr Hatha Yoga R 1 👍	19.20 - 20.20 Uhr Indoor Cycling R 2	19.30 - 20.30 Uhr 👉 ZUMBA R 1		11.05 - 12.05 Uhr Indoor Cycling R 2
19.05 - 20.20 Uhr Indoor Cycling Intensiv R 2	20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System R 2	19.30 - 20.30 Uhr Special Extra R 1			
19.15 - 20.15 Uhr Dance Mix R 1 👍		Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge			



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 10.00 Uhr Pilates R 1 	9.00 - 9.45 Uhr Gesunder Rücken R 1 	9.00 - 10.00 Uhr  R 1	9.00 - 9.45 Uhr Gesunder Rücken R 1 	9.00 - 9.45 Uhr Bodyforming R 1 	11.30 - 12.00 Uhr Bauch Intensiv R 1 
10.00 - 10.15 Uhr Faszien & Straffen R 1 	9.45 - 10.00 Uhr Dehnen & Entspannen R 1 	10.10 - 11.10 Uhr  R 1	9.45 - 10.00 Uhr Dehnen & Entspannen R 1 	9.45 - 10.00 Uhr Faszien & Straffen R 1 	12.00 - 13.00 Uhr Gesunder Rücken R 1 
10.15 - 11.00 Uhr  R 1				10.00 - 11.00 Uhr Yoga R 1 	13.00 - 13.30 Uhr Stretching & Faszien R 1 
18.00 - 19.00 Uhr  R 1 	18.00 - 19.00 Uhr Pilates R 1 	18.00 - 19.00 Uhr  R 1	17.30 - 18.15 Uhr Bodyforming R 1 	18.00 - 19.00 Uhr  R 1	<b>Sonntag</b>
19.00 - 19.10 Uhr Bauch Coach R 1 	19.00 - 19.10 Uhr Bauch Coach R 1 	19.05 - 19.15 Uhr Bauch Coach R 1 	18.15 - 18.25 Uhr Bauch Coach R 1 	19.05 - 19.15 Uhr Bauch Coach R 1 	9.45 - 9.55 Uhr Bauch Coach R 1 
19.15 - 20.15 Uhr  R 1	19.15 - 20.00 Uhr Bodyforming R 1 	19.20 - 20.20 Uhr  R 1	18.30 - 19.30 Uhr  R 1	19.20 - 20.20 Uhr  R 1	10.00 - 11.00 Uhr  R 1
	20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System R 2	20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System R 2	19.35 - 20.50 Uhr Hatha Yoga R 1 		11.10 - 12.10 Uhr Indoor Cycling R 1
			20.00 - 21.00 Uhr Fit mit System R 2		

## Wochenprogramm

**Montag**

18.00 - 18.30 Uhr  
Stretching & Faszien



**Dienstag**

9.00 - 9.30 Uhr  
Gymnastikmix



**Mittwoch**

16.00 - 16.45 Uhr  
Rehasportgruppe



**Donnerstag**

10.00 - 10.45 Uhr  
Rehasportgruppe



**Freitag**

9.30 - 10.15 Uhr  
Gymnastikmix



**Sonntag**

10.00 - 10.45 Uhr  
Swing-Fit mit dem  
Schwungstab





Gemeinsam macht Fitness noch mehr Spaß.

Laden Sie mit dieser Karte einen Freund zu einem kostenfreien Besuch eines Gruppenfitnesskurses ein und zeigen Sie ihm die Energie, Motivation und Begeisterung, die Sie in Ihrem Kurs erleben.

## Gastkarte

zur einmaligen Teilnahme für Personen ab 21 Jahren an einem Kurs nach Wahl inkl. Getränk

Name Mitglied

Name Gast

Telefon Gast

# Zott

FIT MIT SYSTEM

## Schorndorf

Arnoldstr. 5

0 71 81 / 48 26 66

Mo, Mi, Fr 08.00 - 22.30 Uhr  
Di, Do 07.00 - 22.30 Uhr  
Sa 11.00 - 18.00 Uhr  
So 09.00 - 18.00 Uhr

### Kinderbetreuung

Mo, Mi, Fr 08.30 - 12.00 Uhr  
Di, Do 15.00 - 18.30 Uhr  
So 09.30 - 12.30 Uhr

## Schorndorf

Stuttgarter Str. 10

0 71 81 / 60 67 70

Mo, Mi 07.00 - 22.30 Uhr  
Di, Do, Fr 08.00 - 22.30 Uhr  
Sa 11.00 - 18.00 Uhr  
So 09.00 - 20.00 Uhr

### Kinderbetreuung

Mo - Fr 08.45 - 12.00 Uhr  
Di, Do 17.00 - 20.00 Uhr  
So 09.00 - 12.15 Uhr

## Remshalden

Oberer Wasen 16

0 71 51 / 9 94 84 18

Mo - Fr 08.00 - 21.30 Uhr  
Sa 13.00 - 18.00 Uhr  
So 09.00 - 14.00 Uhr

## Waiblingen

Anton-Schmidt-Str. 3

0 71 51 / 55 80 8

Mo - Fr 08.00 - 22.00 Uhr  
Sa 11.00 - 18.00 Uhr  
So 09.00 - 18.00 Uhr

### Kinderbetreuung

Mo, Mi, Fr 08.30 - 12.00 Uhr  
Di, Do 15.00 - 18.30 Uhr  
So 09.30 - 12.30 Uhr

## Weinstadt

Großheppacher Str. 57

0 71 51 / 60 00 51

Mo, Mi 07.00 - 22.30 Uhr  
Di, Do, Fr 08.00 - 22.30 Uhr  
Sa 11.00 - 18.00 Uhr  
So 09.00 - 18.00 Uhr

### Kinderbetreuung

Mo, Mi, Fr 08.30 - 12.00 Uhr  
Di, Do 15.00 - 18.30 Uhr  
Sa 12.45 - 16.30 Uhr