Allgäu Gym

KURSPLAN

AllgäuGym
Oberstdorfer Str. 10
87527 Sonthofen
T. 08321 4463
www.allgaeu-gym.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 09:45 **Stretching** mit Christine	09:00 - 09:50 **Pilates** mit Bea	09:00 - 09:45 **Medical Jumping** mit Berni	09:00 - 09:45 **Stretching** mit Bea	09:00 - 10:00 **Qi gong** mit Uschi
10:00 - 11:00 **Yoga** mit Christine		10:00 - 10:50 **Rücken-Aktiv** mit Berni		
18:00 - 18:20 **Bauch-Killer** mit Steffi	18:00 - 18:50 **Pilates** mit Riki	18:00 - 18:45 **BBP** mit Riki	17:45 - 19:00 **Fullbody Deepworkout** mit Laura	
18:25 - 18:50 **Rücken-Aktiv** mit Steffi	19:00 - 19:45 **Tabata Jumping Fitness** mit Steffi	18:50 - 19:35 **Jumping Fitness** mit Riki	19:10 - 20:25 **Yoga** mit Christine	
19:00 - 20:00 **Bodystyling** mit Steffi		19:35 - 20:00 **Blackroll** mit Riki		

Stand: 19.11.2026

Anmeldung für alle Kurse bitte per Allgäu Gym App.

Bauch-Killer	» Muskeltraining » Fettverbrennung	Ran an den Speck! 20 Min. reines Bauchmuskeltraining. Da rückt der Traum vom Waschbrettbauch in greifbare Nähe.
BBP	» Muskeltraining » Fettverbrennung	„Problemzonen-Killer“ zur Stärkung und Straffung der Muskulatur und des Bindegewebes. Ein effektives und abwechslungsreiches Training im Kraftausdauerbereich, mit und ohne Kleingeräte.
Blackroll	» Muskeltraining » Beweglichkeit	Mit Hilfe von Blackroll / Faszientraining werden Muskelverspannungen und Verklebungen in den Faszien gelöst und so effektiv Schmerzen gelindert. Regelmäßiges Faszientraining sorgt außerdem für einen mobilen, beweglichen Körper und ist die perfekte Verletzungsprophylaxe.
Bodystyling	» Muskeltraining » Fettverbrennung	Intensives Kraftausdauertraining verbunden mit fetziger Musik. Alle Körperpartien werden trainiert. Das Power Workout ist optimal zur Kräftigung der Muskulatur und zur Straffung des Gewebes. Ein toller Fitness-Allround-Kurs, der Spaß macht.
Fullbody Deepworkout	» Muskeltraining » Fettverbrennung » Beweglichkeit » Koordination » Herz-Kreislauf	Hier bekommst du ein dynamisches, kraftvolles training für eine bessere Ausdauer, Kraft und Koordination. Hier brennt’s.
Funktionelles Bodyforming	» Muskeltraining » Fettverbrennung » Beweglichkeit	Hier wird die Fettverbrennung angekurbelt! Ein Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen, die spaß machen und den Körper formen und straffen! Eine Mobilisations- und Dehnungseinheit zum Ende der Stunde sorgt für ein angenehmes Körpergefühl!
Jumping Fitness	» Muskeltraining » Fettverbrennung » Herz-Kreislauf	Das effektive Trampolin Workout für alle! Der Spaß ist hier garantiert! Mit Jumping Fitness bringst du deinen Körper in Form, egal ob Anfänger oder Fitnessprofi. Das Programm vereint Ausdauer- und Krafttraining und hilft dir beim Abnehmen.
Pilates	» Muskeltraining » Beweglichkeit	Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining (überwiegend auf der Matte) mit Fokus auf Bauch-, Beckenboden- und der Rückenmuskulatur, dem Powerhaus. Die Übungen werden konzentriert und in Verbindung mit bewusster Atmung durchgeführt, die Tiefenmuskulatur des Körpers wird gestärkt und Körperwahrnehmung sowie Haltung werden geschult.
Qi gong	» Entspannung » Koordination	Die Atem- und Heilgymnastik Qi-Gong kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Im Mittelpunkt stehen Atemübungen, Bewegungsreihen und Meditation.
Rücken-Aktiv	» Muskeltraining » Beweglichkeit	Aktiv bleiben für ein gesundes Kreuz! Die Muskulatur, die die Wirbelsäule umgibt, wird nachhaltig trainiert. Neben der Rumpfmuskulatur werden auch die Extremitäten gekräftigt. Perfekt für alle, die sich um die Gesundheit ihres Rückens kümmern wollen.
Stretching	» Beweglichkeit » Entspannung	Wir dehnen die Muskelgruppen von Kopf bis Fuß und entspannen dabei! Regelmäßiges Dehnen der Muskulatur, sowie Mobilisieren der Gelenke macht den Körper beweglicher, hält die Faszien geschmeidig und beugt somit Verspannungsschmerzen vor.
Tabata Jumping Fitness	» Muskeltraining » Fettverbrennung » Herz-Kreislauf	Ein ultimatives Trampolin-Workout gepaart mit einem Intervalltraining mit kurzen, hochintensiven Bewegungen abwechselnd mit kurzen Pausen. Hier kommst du garantiert ins Schwitzen!
Yoga	» Beweglichkeit » Entspannung	In dieser Stunde übst du sanfte Asanas und lässt dich von deiner Atmung tragen. Das Ergebnis sind mehr Fokus und Konzentration. Pranayamaübungen führen Körper und Geist zusammen, für einen achtsameren Umgang mir dir selbst und deiner Umwelt. Shavasana, eine entspannende Ruhephase, schließt die Stunde ab.