

kursplan frühjahr/sommer 26

gültig ab 09.02.2026





montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	samstag	sonntag
<p>09:30 - 10:30 <i>bauch beine po</i> (Ingolf)</p> <p>17:30 - 18:30 <i>rückenfit</i> (Andy)</p> <p>17:30 - 19:30 KK <i>mastering strength</i> (Aaron)</p> <p>18:30 - 19:30 <i>full body training</i> (Andy)</p> <p>19:30 - 20:30 <i>faszienmobilisation</i> (Andy)</p>	<p>08:30 - 09:30 <i>lebensfit</i> (Pierre)</p> <p>18:30 - 20:00 <i>powerzone</i> (Popper)</p>	<p>09:30 - 10:30 <i>bodyworkout</i> (Alina)</p> <p>18:00 - 20:15 KK <i>peak performance</i> (Aaron)</p>	<p>10:00 - 11:00 <i>lebensfit</i> (Pierre)</p> <p>17:30 - 19:30 KK <i>mastering strength</i> (Aaron)</p> <p>17:30 - 18:30 <i>mobility</i> (Jürgen)</p> <p>18:30 - 19:30 <i>yoga & meditation</i> (Cora)</p>	<p>09:30 - 10:30 <i>rückenfit</i> (Alina)</p> <p>18:00 - 19:30 <i>body of steel</i> (Anja)</p>	<p>09:00 - 11:00 <i>peak performance</i> (Aaron, bei ihm Uhrzeit erfragen)</p>	<p>10:30 - 11:30 <i>sunday challenge</i> (Sascha)</p>

good fit fitnessclub
Wilhelm-Wien-Straße 9
97080 Würzburg
0931-97972
info@goodfit.club

Öffnungszeiten
Mo./ Mi./ Fr. 08:00 - 21:00 Uhr
Di./ Do. 07:00 - 21:00 Uhr
Sa./ So. 10:00 - 16:00 Uhr

Saunazeiten
Mo./ Mi./ Fr. 08:15 - 20:45 Uhr
Di./ Do. 07:15 - 20:45 Uhr
Sa./ So. 10:15 - 15:45 Uhr

KK Kraftkeller (unten) -
Treffpunkt an der Theke

 kraftausdauer & muskelaufbau
 kräftigung & gesundheit
 körper, Geist & seele
 performance training

kursplan frühjahr/sommer 26

kursbeschreibungen

körper, geist & seele

faszienmobilisation Das gesamte Bindegewebe des Körpers wird als Faszie bezeichnet. Alle Muskeln, alle Organe und das gesamte Leitungsbahnsystem des Körpers sind von diesem Faszienetz umhüllt und durchdrungen. Da auf diese Weise alle Körperstrukturen miteinander verbunden sind, werden mechanische Kräfte und Spannungen auf und durch den ganzen Körper übertragen. Ist dieser Mechanismus gestört, führt das zu einer Vielzahl an Problemen, die oft in Schmerzen münden. Im Kurs werden verschiedene Behandlungsansätze (Akkupressur, Dehntechniken, etc.) angewendet. Andy gibt dabei regelmäßig Updates aus der Forschung. Fragen können sehr gerne während der Kurse gestellt werden. Rabatt-Code für TMX-Trigger: *TMXPETKO10

yoga & meditation Ein moderner Yoga-Stil, bei dem du eine nachhaltige Veränderung im Körper erreichen kannst. Im Vordergrund steht dein Lächeln, eine intensive Praxis mit korrekter Ausrichtung und deine Bereitschaft auch mal die Komfortzone zu verlassen. Nimm deinen Körper bewusst wahr, spüre deine Herausforderung, lass deinen Geist zur Ruhe kommen und erfahre mehr Gelassenheit. Die Stunde endet immer im Savasana (Entspannung). Hierfür gerne Socken und Jacke parat haben. Namasté.

mobility Der Mobility-Kurs bietet eine ganzheitliche Herangehensweise zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers. Durch gezielte Übungen und Techniken werden Muskeln, Gelenke und Bindegewebe gestärkt, um die Mobilität zu fördern und Verspannungen zu reduzieren. Teilnehmer erleben eine erhöhte Bewegungsfreiheit und erlangen ein besseres Körpergefühl.

kräftigung & gesundheit

bodyworkout In diesem ganzheitlichen Workout bringst du deinen Körper in Schwung – mit abwechslungsreichen Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Jede Übung lässt sich an-

passen, sodass Einsteiger wie Geübte sicher und effektiv trainieren. Ob auf der Matte, im Stehen oder mit Hilfsmitteln: Funktionelle Bewegungen stärken die Muskulatur und erleichtern den Alltag. Ideal für alle Altersgruppen – BodyWorkout ist für alle, die sich gerne bewegen und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen – gemeinsam, motivierend und abwechslungsreich.

rückenfit Der „Rückenfit“-Kurs ist das ideale Training zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Haltung. In diesem Kurs erwartest du ein ausgewogenes Programm aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen, das gezielt auf die Bedürfnisse deines Rückens abgestimmt ist. Unter fachkundiger Anleitung lernst du, wie du Rückenbeschwerden vorbeugen und bestehende Verspannungen lösen kannst.

sunday challenge Beende die Woche sportlich und fokussiert! In der Sunday Challenge erwartest du gezielte isolierende Übungen zur Kräftigung deines Körpers, gefolgt von einer wohltuenden Schlussdehnung, die für Entspannung und Regeneration sorgt. Perfekt, um die Woche aktiv abzurunden und erfrischt in die neue zu starten!

kräftausdauer & muskelaufbau

bauch beine po Aktiviere deine Muskulatur und forme deinen Körper! In diesem gezielten Workout trainierst du effektiv Bauch, Beine und Po mit abwechslungsreichen Übungen. Verbessere deine Kraft, Stabilität und Ausdauer, während du deine Muskulatur kräftigst und straffst. Perfekt für alle, die ihre Fitness aufbauen und sich rundum wohlfühlen wollen!

body of steel Body of Steel ist ein intensives Fitness-Training, das vor allem mit der Langhantel und im Zirkeltraining arbeitet, aber auch viele andere Trainingsmethoden integriert. Neben dem Zirkeltraining kommen Techniken wie Intervalltraining, Freihantel-Übungen und funktionelles Training zum Einsatz. Diese abwechslungsreiche Mischung sorgt für einen ganzheitlichen Muskelaufbau, erhöht die Aus-

dauer und fördert die Mobilität. So wird der gesamte Körper effektiv und effizient trainiert, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

full body training Forme deinen Körper und stärke deine Muskulatur – hier kommst du richtig ins Schwitzen! In diesem Kurs kombinieren wir intensive Kräftigungsübungen, die deine Körperkonturen straffen und deine Haltung verbessern. Abwechslungsreiche Workouts sorgen dafür, dass du deine Muskulatur herausforderst und dich spürbar fitter fühlst. Ideal für alle, die ihren Körper definieren und gleichzeitig an ihre Grenzen gehen möchten!

power zone Push dich an deine Grenzen! In der PowerZone erwartest du intensive Übungen, die deine Kraft und Ausdauer herausfordern. Mit einem Fokus auf explosive Bewegungen und gezielte Krafttrainingseinheiten wirst du deine körperliche Leistung steigern und deine Muskulatur effektiv aufbauen. Bereit, deine Power zu entfalten und in Topform zu kommen?

performance training

mastering strength Meistere deine Kraft! In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die gezielte Entwicklung maximaler Stärke durch herausfordernde Bewegungen und fortschrittliche Trainingsmethoden. Du wirst deine Muskulatur intensiv fordern und deine Kraft kontinuierlich steigern. Mit effektiven Techniken und intensiven Einheiten wirst du sowohl körperlich als auch mental stärker. Ideal für alle, die ihre Kraft auf höchstem Niveau aufbauen und ihre Leistung verbessern möchten!

peak performance Erreiche dein volles Potenzial und gehe über deine Grenzen! In diesem intensiven Kurs kombinieren wir hochanspruchsvolle Übungen, die deine körperliche Stärke, Ausdauer und mentale Widerstandskraft auf das nächste Level bringen. Du trainierst mit dem Ziel, deine Spitzenleistung zu steigern, deine Grenzen zu pushen und stets neue Höchstwerte zu erreichen. Ideal für alle, die nach einer Herausforderung suchen und ihre Performance maximieren wollen!