



**Bewegung ist Leben  
Leben ist Bewegung**

**Besuchen Sie uns in unserem Fitness-Studio  
(im 1. Stock)**

**Wir bieten Ihnen:**

- ✓ eine ausführliche Anamnese inkl. körperlicher Untersuchung
- ✓ ausgebildete Trainer
- ✓ gezieltes Atemtraining
- ✓ Biomechanische Trainingsinhalte
- ✓ eine individuelle Betreuung & Trainingsplangestaltung
- ✓ erstklassige Geräte / Ausstattung



**Überzeugen Sie sich selbst in einem kostenlosen Probetraining**



## Kursprogramm ab Oktober 2022

Wir freuen uns, Ihnen eine Vielzahl an Kursen mit unterschiedlichsten Zielsetzungen anbieten zu können. Alle Kurse finden im Kursraum unserer Praxis statt und werden ausschließlich von zertifizierten Kursleitern durchgeführt. Aus Qualitätsgründen sind die Kurse individuell auf eine maximale Teilnehmeranzahl begrenzt.

Hat eines der folgenden Kursangebote Ihr Interesse geweckt, können Sie sich gerne persönlich in der Praxis anmelden und beraten lassen. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Viel Spaß mit unseren Kursangeboten wünscht das **handgriff**-Team!

**Anmeldung per:**

✉ : [fitness@handgriff.info](mailto:fitness@handgriff.info)

☎ : 06021 / 4424720

Handgriff Sport Fitness Magnolienweg 12 63741 Aschaffenburg
---



## Beweglichkeits- und Faszientraining (extrafit Dehnzirkel)

Stretching ist, neben Kraft- und Ausdauertraining, der dritte wichtige Bereich körperlicher Fitness. Mit dem Beweglichkeits-Training und Dehnzirkel von „extrafit“ kommt hiermit die optimale Ergänzung. Der Zirkel besteht aus acht Geräten, an denen Sie jede Körperpartie einzeln trainieren können.

Schon nach wenigen Übungseinheiten spüren Sie eine deutliche Veränderung:

- die Aufrichtung des Körpers verbessert sich
- der Stoffwechsel und Lymphfluss wird aktiviert
- das Bindegewebe wird straffer



### Kursangebot für Frauen und Männer:

**Dienstags, 18:00 – 19:00Uhr ab 04.10.22**

**Mittwochs, 17:30 – 18:30Uhr ab 05.10.22**

**Mittwochs, 11:00 – 12:00Uhr ab 05.10.22**

**Kursgebühr: 120 € (8 x 60 Minuten)**

**Kursleitung: Lucas Schütz, Fitnessökonom u. Gesundheitsmanager**

Wird von gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 SGB V bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.



## **H.I.I.T. – Training Hochintensives Intervalltraining**

Hier finden Sie das ultimative Ausdauer-Training mit Fatburner-Effekt.

Das HIIT besteht aus Intervallen kurzer aber intensiver Übungen, die von weniger intensiven Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen werden.

Das ideale Training für eine verbesserte Herz-Lungen-Funktion mit Fettverbrennungsgarantie.

Die einzelnen Übungen können individuell auf das Leistungslevel der Teilnehmer angepasst werden und bestehen aus unterschiedlichen Körpergewichtsübungen. Jede Kurseinheit schließt zum „cool-down“ mit verschiedenen Dehn- und Entspannungsübungen ab.

### **Kursangebot für Frauen und Männer:**

**Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr ab 04.10.2022**

**Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr ab 05.10.2022**

**Kursgebühr: 150 € (10 x 60 Minuten)**

**Kursleitung: Lucas Schütz, Fitnessökonom u. Gesundheitsmanager**

## Human Sport Zirkeltraining



Der HumanSport® Zirkel, bestehend aus 6 Geräten, ist mit dualen Gewichtsblöcken ausgestattet, dadurch bieten sich vielfältige Optionen für ein optimales Ganzkörper- und Ausdauertraining. Die großen Bewegungsfreiheitsgrade geben jedem Trainierenden das Gefühl, ein individuelles, auf seine besonderen Bedürfnisse zugeschnittenes Training zu absolvieren.

### Kursangebot für Frauen und Männer:

**Donnerstags, 19:30 – 20:30Uhr ab 06.10.2022**

**Kursgebühr: 150 € (10 x 60 Minuten)**

**Kursleitung: Markus Hahn, Reha-Trainer**



**Achtung: Kurs findet im 1. Stock statt**

## Rückentraining

**Innovativ, intensiv, effektiv.**

Hier finden Sie ein effizientes Training zur Förderung eines gesunden Rückens. Dies beinhaltet vielerlei Inhalte, die sich auf eine effiziente Bauchmuskulatur, eine ausgewogene Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckens beziehen.

Beim Training kommen keine Maschinen zum Einsatz sondern überwiegend Hanteln, Kettlebells und Medizinbälle oder es wird mit Mattenübungen gearbeitet.

Variabilität und Anpassungsfähigkeit des Rückens, damit dieser für Alltag und Sport gut gewappnet ist, stehen im Fokus dieses Kurses.

**Kursangebot für Frauen und Männer:**

**Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr ab 07.10.2022**

**Kursleitung: Mike Meyer, Physiotherapeut**

---

**Kursgebühr: 150 € (10 x 60 Minuten)**



# Pilates



<b><u>Pilates-Intro-Kurse:</u></b>	<b>ab 04.10.22</b>
<b>Montags,</b>	<b>17:30 – 18:15 Uhr (ab 10.10.22)</b>
<b>Dienstags,</b>	<b>14:00 – 14:45 Uhr</b>
<b>Mittwochs,</b>	<b>09:00 – 09:45 Uhr</b>
<b>Mittwochs,</b>	<b>16:30 – 17:15 Uhr</b>
<b>Donnerstags,</b>	<b>10:00 – 10:45 Uhr</b>
<b>Donnerstags,</b>	<b>19:00 – 19:45 Uhr</b>
<b><u>Kurs für Fortgeschrittene:</u></b>	<b>ab 05.10.22</b>
<b>Donnerstags,</b>	<b>18:00 – 18:45 Uhr</b>
<b>Freitags,</b>	<b>16:00 – 16:45 Uhr</b>

## ***Mit sport- und physiotherapeutischer Betreuung***

Powerhouse, innere Versammlung, Kontrolle – diese Begriffe finden im Rahmen unserer Pilates-Kurse ihren Platz und werden in Form von ehrlicher Körperarbeit auf der Matte gelehrt und gemeinsam trainiert. In einer angenehmen Gruppengröße vereint dieser Kurs die Themenfelder der Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Teilnehmer werden mittels intensiver Übungen nach dem Pilates-Prinzip geschult und entwickeln ein neues, positives Körpergefühl.

**Kursgebühr: 200 € (10 x 45 Minuten)**