



**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 April 2023

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 18.04.23**

**Mittwochs, 17:30 – 18:30Uhr ab 19.04.23**

**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.

# Pilates Geräte-Kurse

*Mit sport- und physiotherapeutischer Betreuung*

Erleben Sie in unseren neuen Gerätekursen einen Einblick in die große Welt des Pilates und in die intensiven und wirkungsvollen Reizsetzungen an Maschinen wie etwa dem „Reformer“ oder dem „Ped-O-Pull“. In Kleingruppe wird dieses Training unter sport- sowie physiotherapeutischer Betreuung durchgeführt und hierbei direkt an ihre individuellen Bedürfnisse sowie Trainingsziele angepasst. Höchste Individualität im Training bei zeitgleicher Dynamik in einer Gruppe um Ihre Variabilität und die Ihres Körpers zu verbessern.



## Pilates Geräte:

**ab 18.04.23**

**Dienstags 19:00 – 19:45**

**Donnerstags 18:00 – 18:45**

## Kursgebühr:

**220 € (10 Einheiten)**



# 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:

**Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr ab 19.04.2023**

**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, 19:00 – 20:00 Uhr ab 20.04.2023**

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

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

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

# Yoga

Kursangebot für Frauen und Männer:

**Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr ab 19.04.2023**

Kursgebühr: **160 € (10 Einheiten á 60 Minuten)**



Bringen Sie mithilfe unseres Yoga-Kurses Ihren Körper sowie Ihren Geist in Einklang. Losgelöst von Stress und Eile können Sie in diesem Kurs Ihre Mitte finden und Ihr Fitnesslevel sowie Wohlbefinden steigern. Hatha Yoga umfasst dabei eine Reihe von Yoga Haltungen, die Ihren Körper, Ihre Muskulatur und Ihren Geist stärken und optimal ausrichten. Yoga wirkt durch das ganzheitliche Übungssystem umfassend auf all die genannten Bereiche positiv ein und ist auch beispielsweise für Ihr Fitnessstraining eine sinnvolle und vielversprechende Ergänzung!

# Pilates



## Pilates Fortgeschrittene:

**Ab 17.04.23**

**Montags 17:30 – 18:15**

**Freitags 11:45 – 12:15**

**Freitags 16:00 – 16:45**

## Pilates Anfänger:

**Ab 18.04.23**

**Dienstags 14:00 – 14:45**

**Mittwochs 16:30 – 17:15**

**Donnerstags 19:00 – 19:45**

## ***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)**