

Gültig ab 01.06.2017

Im Oberwald 8
67360 Lingendeld
Tel: 06344 - 969630

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.30-10.30 Uhr BBP + Rücken Philipp ●			9.15-10.15 Uhr BodyArt Nicole ●		
10.30-11.30Uhr Rücken Fit Philipp ●					10.30-11.45Uhr Power Dumbell Andrea ●	11.00-12.00 Uhr Zumba Fitness Timo ●
18.00-18:30 M.A.X Jasminka ●		17.30-18.30 Uhr BBP Andrea ●	17.00-18.15 Uhr Rücken Yoga Einsteiger Anja ●			
18.30-19.00 Uhr Bauch intensiv Jasminka ●	18.00-19.00 Uhr Zumba Fabricio ●	18.30-19.30 Uhr Zumba Timo ●		18.30-19.30 Uhr Power Circle Philipp ●		
19.00-20.00 Uhr Power Dumbell Jasminka ●	19.00-20.00 Uhr Brasilian Body Workout Fabricio ●	19.30-20.00 Uhr M.A.X Timo ●	19.00-20.00 Uhr Summer Body Workout Dani ●			
20.00-21.30 Uhr Selbs-verteidigung Guido	20.00-21.30 Uhr Yoga Mittelstufe Anja ●	20.00-21.00 Uhr Funktionelles Training Philipp ●	20.00-20.30 Uhr Bauch intensiv Dani ●			
Cycling Hall						
09.15-10.15Uhr Einsteiger Dani ●			18.30-19.30 Uhr Fortgeschritten Ralf ●			10.00-11.00 Uhr Timo ●
19.15-20.15Uhr Einsteiger Eva ●						

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Ausdauer ● Kraft ● Gesundheit ●

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	09.00-22.30 Uhr
Samstag	10.00-19.00 Uhr
Sonntag	09.00-18.00 Uhr
Feiertag	Wie Sonntag oder lt. Aushang

Kursbeschreibungen

Funktionelles Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Bauch intensiv

20 Minuten vielseitiges, motivierendes Bauchtraining unter Anleitung eines Trainers.

BBP + Rücken

Bauch-Beine-Po: spezielle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und/ oder Kleingeräten zur Straffung und Stärkung der genannten Problemzonen.

BodyMix

Ganzkörpertraining angelehnt an fernöstliche Trainingsprinzipien und- methoden mit ruhigen Bewegungsabläufen und harmonischen Übergängen. Trainiert den Körper, entspannt den Geist.

Brasilian Body Workout

Ganzheitliche und außergewöhnliche Fitness- und Muskelübungen für Jung und Alt, Trainierte und Untrainierte, Frauen und Männer. Gezielte Ausdauer-, Kraftsport- und Gleichgewichtsübungen im Team, individuell steigerbar.

Fit in den Tag

Einfache Aerobic- und Gymnastikübungen für einen frischen und beschwingten Start in den Tag. Für alle Altersklassen.

Indoor Cycling Einsteiger

Vermittlung der Grundlagen rund um`s Indoor Cycling zu groovigen Beats. Speziell für Einsteiger!

Indoor Cycling

Effektives Herz-Kreislauf-Training unter Anleitung eines Trainers auf speziellen Schwungrädern zu mitreißender Musik. Es werden Berge erklimmen und Täler durchradelt.

M.A.X.

Intensives 30-minütiges Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel- und Körperformung. Basierend auf neuesten Kenntnissen werden Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt.

Power Dumbell

Intensives Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper mit klassischen Langhantel- und Kurzhantelübungen.

Rücken Fit

Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule, sowie spezielle Kräftigungsübungen für die Wirbelsäulen umspannende Muskulatur.

Step Einsteiger

Ausdauer- und Koordinationstraining zu motivierender Musik mit Hilfe einer Plattform/ Stufe (Step). Es werden verschiedene Grundschritte und -techniken vermittelt, die am Ende zu einer kleinen Choreographie zusammengefügt werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Step

Step mal ganz anders: simple Schritte im Wechsel mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper.

Yoga

Ganzheitliches Training, bestehend aus Atmungs-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Zumba Fitness

Ausdauertraining zu heißen, lateinamerikanischen Rhythmen, speziell für Bauch, Beine, Hüfte und Po. Einfache Choreographie – für Jedermann/-frau geeignet.

Power Circle

Dieser Kurs ist ein intensives Zirkeltraining mit Kraft- & Ausdauerübungen im Wechsel.

Selbstverteidigung

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet.

Boot Camp

Dieser Kurs ist ein intensives Kraft- & Ausdauertraining, bestehend aus Langhantel-/und Kurzhantel- Workouts und Intervalleinheiten (HIIT-Training).