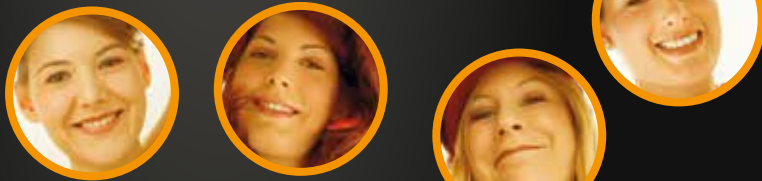


# Fitness für Frauen muss nicht teuer sein!

## Großzügige Trainingsflächen

- Top Geräteausstattung für Fitness- und Cardioworkout
- Figurtraining
- Stretchingarea
- Kurzhantelbereich
- moderner Saunabereich
- kostenlose Trainerbetreuung
- Ernährungsseminare
- über 180 Kursangebote im Monat
- separate Umkleidekabinen
- CyberCrossing
- CyberMove
- Functional Training
- inklusive Einzelduschen
- CardioFun-Entertainment
- eigene Getränke erlaubt
- kostenloses WLAN im Studio
- Parkplätze vor Ort
- 360 Tage im Jahr geöffnet
- Kaffeebar



**Erfolge**  
messbar machen  
mit kostenlosen  
**Checkups**

# Unser Kursangebot auf einen Blick!

NEU! Gültig ab Mittwoch, 8. November 2017

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	Fatburner		Bodyforming	Zumba®	Pilates		
10:30	Rücken-Fit	Rücken Express	Pilates	Bodyforming	Yoga	Bodyforming	Bodyforming
11:30						deepWORK®	Rücken-Fit
12:30						Bodyforming	
16:30					BodyPump®		
17:30	Pilates	Bodyforming	Bodyforming	Step	BodyCombat®		Yoga (90 Min.)
18:30	Bodyforming	Zumba®	Rücken-Fit	Pilates	Yoga		
18:45	Freestyle Power			Freestyle Power			
19:30	Rücken-Fit	Yoga (90 Min.)	BodyCombat®	Bodyforming	Yoga		
20:30	Zumba®		BodyPump®				

Kursraum

## Bodyforming

- Effektives Problemzonentraining mit den Schwerpunkten Bauch, Beine und Gesäß. Hierbei kommen abwechslungsreiche Trainingsprinzipien zum Einsatz, die die Effizienz der Übungen erhöht.

## Rücken-Fit

- Wirbelsäulengymnastik zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen, Verbesserung der Haltung im Alltag und Steigerung der Entspannungsfähigkeit.

## Freestyle Power (30 Min.)

- Effektive Übungen im Freihantelbereich zur Kräftigung des gesamten Körpers und der Tiefenmuskulatur. Bitte vorher aufwärmen!

## Step

- Verschiedene Bewegungsabläufe auf höhen verstellbarer Stufe. Fördert Ausdauer und Fettverbrennung. Kräftigt die Muskulatur.

Neu

## deepWORK® (Barfuss-Training!)

- Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Geistige und körperliche Gegensätze eines funktionellen Trainings werden vereint, aktive und passive Arbeit wechseln sich ab, und bringen so jeden Teilnehmer an seine persönliche Grenze.

## Pilates

- Pilates vereint die Vorteile eines sanften, aber äußerst effektiven Trainings für alle Altersgruppen. Spezielle Übungen kräftigen die Muskulatur, halten die Gelenke beweglich und formen eine schöne Figur. Das Ergebnis: besseres Körpergefühl, mehr Ausstrahlung und innere Ruhe.

## Rücken Express (30 Min.)

- Gezielte Kräftigungsübungen zur Stärkung des Rückens. Bitte vorher aufwärmen!

## Fatburner

- Gezieltes Ausdauertraining. Mit viel Spaß schmelzen die Pfunde.



- Kombination aus lateinamerikanischen Tanz und Körperkräftigung. Eignet sich insbesondere zur Fettverbrennung durch effektives Intervalltraining.



- Das kraftvolle Cardio-Workout beruht auf diversen Kampfsportarten. Zu mitreißender Musik schlägst, boxt, trittst und kickst du dir die Kalorien vom Leib und bringst dein Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren!



- Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Du trainierst alle Hauptmuskulgruppen zu mitreißender Musik.

## Yoga

- Asanas (körperliche Übungen) gemischt mit Atemtechniken und Konzentrationsübungen der indischen Philosophie. Für ein wunderbares Gleichgewicht zwischen seelischer und körperlicher Gesundheit.