

Fitness für Frauen muss nicht teuer sein!

Alles inklusive auf 1500 qm

- Top Geräteausstattung für Fitness- und Cardioworkout
- Figurtraining
- Stretchingarea
- Kurzhantelbereich
- Functional Training
- moderne Sportsauna
- kostenlose Trainerbetreuung
- Ernährungsberatung
- 200 Kursangebote im Monat
- separate Umkleidekabinen
- Einzelduschen
- Duschen kostenlos
- TV-Entertainment
- kostenloses WLAN im Studio
- eigene Getränke erlaubt
- 3h frei Parken >> mit Parkscheibe
- 360 Tage im Jahr geöffnet



Erfolge
messbar machen
mit kostenlosen
Checkups

Unser Kursangebot auf einen Blick!

Gültig ab 15. Januar 2018

	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum 1	10:30	Pilates	Rücken-Fit	BodyCombat®	Bodyforming	Yoga (90 Min.)	Bodyforming	BodyPump®
	11:30	Bodyforming	Yoga (90 Min.)	Bodyforming			Fatburner	BodyCombat®
	16.30	Core Express			Rücken Express	Bodyforming	BodyPump®	
	17.30	BodyCombat®	Rücken-Fit	SH'BAM®	BodyCombat®	Yoga	Rücken-Fit	
	18.30	Rücken-Fit	Bodyforming	Pilates	ZUMBA®	Fatburner		Step
	19.30	Bodyforming	BodyPump®	Bodyforming	Fatburner	Pilates		
Kursraum 2	20.30	Fatburner	BodyCombat®	Step	Bodyforming	ZUMBA®		
	18.15	Yoga (60 Min.)						
	18.45				Yoga (90 Min.)			
	19.15		Yoga	Yoga (90 Min.)				
	19.45	Pilates						
	20.15		Pilates					
	20.45							

Neu

BOP Express (30 Min.)

- Figurtraining zur gezielten Straffung von Bauch, Oberschenkel und Gesäß. Bitte vorher aufwärmen!

Core Express (20 Min. intensiv)

- Gezielte Übungen für eine gekräftigte Körpermitte. Bitte vorher aufwärmen!

Rücken-Fit

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

Rücken Express (30 Min.)

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

Step

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

Yoga

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

Bodyforming

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

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.

Fatburner

- Gezieltes Ausdauertraining: Mit viel Spaß schmelzen die Pfunde.



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



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



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



- Die einfache Choreografie garantiert bei diesem Dance Workout den Spaß. Der hohe Energieeinsatz führt deine Fitness tänzerisch auf ein neues Level.