

Fitness für Frauen muss nicht teuer sein!

Alles inklusive auf 1500 qm

- Top Geräteausstattung für Fitness- und Cardioworkout
- Figurtraining
- Stretchingarea
- Kurzhantelbereich
- Functional Training
- moderner Saunabereich
- kostenlose Trainerbetreuung
- Ernährungsberatung
- über 130 Kursangebote im Monat
- separate Umkleidekabinen

- Einzelduschen
- Duschen kostenlos
- TV-Entertainment
- eigene Getränke erlaubt
- kostenloses WLAN im Studio
- 4 h frei Parken
- >> mit Parkscheibe
- 360 Tage im Jahr geöffnet

Zahle nur für das, was du auch nutzt!

- Miniclub
- Kaffeebar



Erfolge
messbar machen
mit kostenlosen
Checkups

Unser Kursangebot auf einen Blick!

Gültig ab 9. April 2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	Bodyforming				Pilates		
10:30	Rücken-Fit	BOP Express	Rücken Express	Yoga	SH'BAM®	Yoga 90 Minuten	ZUMBA®
11:30							BodyPump®
16:30	deepWORK®	XTREME	Core Express	ZUMBA®	SH'BAM®		
17:30	Rücken-Fit	Step	SH'BAM®	Bodyforming	Bodyforming	BOP Express	XTREME
18:30	Bodyforming	Pilates	BodyCombat®	Rücken-Fit	BodyCombat®		
19:30	Pilates	Bodyforming	BodyPump®	Step	Step		
20:30		Core Express	Yoga	Pilates			

Kursraum

BOP Express (30 Min.)

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

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.

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.

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.

Yoga

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

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.

Core Express (20 Min. intensiv)

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



- 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, 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.



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