Frauenfitness in Berlin!

Alle Studios – eine Karte!
360 Tage im Jahr geöffnet!

Spar Tarif
19,90€ mtl.

Laufzeit 24 Monate

- zzgl. einmalig 19,90 € Kartengebühr
- Keine Servicepauschale in diesem Tarif

Standard Tarif
19,90€ mtl.

Laufzeit 12 Monate

- zzgl. einmalig 19,90 € Kartengebühr
- zzgl. einmalig 49,90 € Servicepauschale

Flex Tarif
19,90€ mtl.

Keine Mitgliedschafts-bindung! Kündbar 14tägig zum Monatsende!

- zzgl. einmalig 19,90 € Kartengebühr
- zzgl. einmalig 99,90 € Servicepauschale

Inklusivleistungen auf 1500 qm:

- Ernährungsseminar
- Trainingsbetreuung
- alle Kurse
- Alle Geräte
- Sauna
- Duschen
- Check-Up
- WLAN

>> Wähle ganz individuell Deine Laufzeit!

>> Vereinbare einfach ein kostenloses Probetraining!

10 € Kursprobe*

*) wird mit der Mitgliedschaft verrechnet!

Unser Kursangebot auf einen Blick! *Gültig ab 1. Dezember 2018*

	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum 1	09.30				deepWORK®			
	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			Bodyforming	Bodyforming	BodyPump®	
	17.30	BodyCombat®	Rücken-Fit	SH'BAM®	BodyCombat®	Yoga	Yoga	BOP Express
	18.30	Rücken-Fit	Bodyforming	Pilates	ZUMBA®	Fatburner		
	19.30	Bodyforming	BodyPump®	Bodyforming	Fatburner	Pilates		
	20.30	Fatburner	BodyCombat®	Step	Bodyforming	ZUMBA®		
Kursraum 2	18.15	Yoga (60 Min.)		XTREME	Yoga (90 Min.)			
	19.15		Yoga	Yoga (90 Min.)				
	19.45	Pilates						
	20.00				Stretch & Relax			
	20.15		Pilates					

NEU!

XTREME
- No Limits! Raus aus der Komfortzone und wachse über dich hinaus. Teilnahme nur ohne gesundheitliche Einschränkungen. **Bitte vorher aufwärmen!**

BOP Express (30 Min.)
- Figurtraining zur gezielten Straffung von Bauch, Oberschenkel und Gesäß. Bitte vorher aufwärmen!

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

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

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

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.

Stretch & Relax
- Dehnungs- und Entspannungsübungen für den ganzen Körper verbessern Deine Haltung, Beweglichkeit und Mobilität. Verspannungen werden gelöst, und Stress abgebaut.

Fatburner
- Gezieltes Ausdauertraining: Mit viel Spaß schmelzen die Pfunde.

Pilates
- Pilates vereint die Vorteile eins 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.

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

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

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

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

Core Express (20 Min. intensiv)
- Gezielte Übungen für eine gekräftigte Körpermitte. Bitte vorher aufwärmen!

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