








































KURSE SOMMER 2019

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|--|--|---|--|--|
|  9.30-9.55 Chinesische Gymnastik |  9.30-10.00 Aqua Fitness |  9.30-10.25 Rückenschule |  9.30-10.00 Aqua Fitness |  9.30-10.25 Rücken Sensitiv | |
|  10.00-10.55 Shape your Body |  9.30-10.25 Sumba Fitness |  10.30-11.25 Yoga |  9.30-10.25 Shape your Body |  10.30-11.25 Indoor Cycling |  10.00-11.25 Fit ins Wochenende* |
| |  10.30-11.25 Pilates | |  10.30-11.25 Wake up Step | | |
|  14.00-14.55 Rücken Sensitiv | |  14.00-14.55 Total Body | | | |
| | |  15.00-15.25 Faszientraining | | | |
|  17.00-17.55 Yoga |  17.30-18.25 Zumba® |  17.00-17.25 Beine & Po | | | |
|  18.00-18.30 Aqua Fitness |  18.30-18.55 Beine & Po |  17.30-17.55 Rücken & Bauch |  17.30-18.25 Latin Fitness |  17.30-18.25 WORLD JUMPING® Basic | |
|  18.00-18.30 Body Workout |  19.00-19.25 Rücken & Bauch |  18.00-18.55 Step & Style |  18.30-18.55 Body Workout |  18.30-19.25 Power Fit | |
|  18.30-19.25 WORLD JUMPING® Basic |  19.30-20.25 Power Fit |  19.00-19.55 Yoga |  19.00-19.55 Rücken Sensitiv | | |
| |  20.30-21.25 Classic Cycling | |  20.00-20.55 Video-Clip Cycling** | | |

Unsere Outdoor-Kurse entnehmen Sie dem aktuellen Aushang in der FitnessArena

-  Figurstraffung/Muskelkräftigung
-  Ausdauer/Tanz
-  Mentale Fitness/Entspannung
-  Aqua Fitness/Therme

* 14-tägig
** 1 x im Monat - siehe Aushang

KURS-ERKLÄRUNGEN

Wir haben ein umfassendes Programm für Fettverbrennung, Herz-Kreislauf, Figurstraffung und mentale Fitness für Dich ausgearbeitet. Kurse finden bei uns ab 3 Teilnehmern statt. Aus Hygienegründen bringe bitte ein **Handtuch** mit. Für den Flüssigkeitsverlust erhältst du kalorienarme Mineralgetränke an unserer Schankanlage. Die Teilnahme an den Kursen ist über eine Mitgliedschaft oder über Kurskarten möglich. Gerne beraten wir dich.

Viel Spaß wünscht dir dein FitnessArena-Team.

Figurstraffung/Muskelkräftigung

Total Body

Ein umfassendes Ganzkörpertraining mit Einsatz von Kleingeräten. Besonderes Augenmerk wird auf Haltung, Atmung und Körperspannung gelegt.

Power Fit

Ein Training für Männer und Frauen gleichermaßen. Zum Einsatz kommen Kurz- und Langhanteln. Stärkt und strafft den Körper für eine perfekte Figur.

Pilates

Der ideale Kurs für alle, die ihre Körperhaltung und ihr Körpergefühl verbessern und ihre Mitte stärken möchten.

Beine & Po

Wer sich eine straffe und knackige Figur wünscht, kann mit dem richtigen Training viel erreichen. „Ran an die Problemzonen“ heißt das Motto bei unserem Fitness-Programm für Beine und Po.

Rücken & Bauch

Schlage zwei Fliegen mit einer Klappe: In diesem Kurs wird die wichtige Halte- und Stütz Muskulatur deines Körpers gezielt gekräftigt und stabilisiert.

Rücken Sensitiv

Für alle, die Verspannungen lösen und Alltagsstress abbauen möchten. Dieser sanfte Rückenkurs kräftigt und entspannt zugleich. Gezeigt werden einfache Übungen, die die Koordination und die Beweglichkeit verbessern, um sich wieder sicher und schmerzfrei durch den Alltag zu bewegen.

Shape your Body

Straffung der Bauch-Beine-Po-Muskulatur und des Oberkörpers, u. a. mit Einsatz von Kleingeräten, wie z. B. Hanteln, Tubes, Theraband usw.

Rückenschule

Intensives Ganzkörperprogramm mit Schwerpunkt Rückenverhalten im Alltag. Haltungsschulung und Mobilisation der Wirbelsäule und sanfte Kräftigung.

Fit ins Wochenende

Ein idealer Start ins Wochenende. Die Kombination aus Kräftigung und Ausdauer Elementen auf dem Step lassen den Stoffwechsel auf Touren kommen. In 90 Minuten zum Traumkörper – probiert es selbst einmal aus.

Body Workout

Eine perfekte Mischung für jeden. Ein kurzes, aber intensives Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Straffung der Muskulatur.

Ausdauer/Tanz

WORLD JUMPING®

Fitnessstraining auf einem eigenen Trampolin mit Haltegriff. WORLD JUMPING® verbrennt doppelt so viele Kalorien wie Joggen und ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das auch die Tiefenmuskulatur anspricht.



Basic: Für alle geeignet – einfach zu erlernende Grundschriffe werden mit neuen Schrittfolgen ergänzt und stetig weiterentwickelt

Latin Fitness

Latin Fitness macht Spaß, ist hocheffektiv und durch das Einbauen von Kraftelementen ein perfektes Training. Die Kombination aus Tanz- und Fitnessstraining verbessert die Koordinationsfähigkeit und das Körperbewusstsein.

Classic Cycling

Gruppendynamik und viel Spaß auf den Cycling-Rädern steht hier im Vordergrund. Ein gelenkschonendes Programm zur Steigerung der Ausdauer. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Video-Clip Cycling

Indoor Cycling mit großer Leinwand und flotter Musik. Wir fahren zu den angesagtesten Musik-Clips im Bereich Rock und Pop.

Step & Style

Ein tolles, dynamisches und intensives Cardio-Training, das jede Menge Spaß bringt. Mit Elementen aus Step-Aerobic und Bodystyling ist Step & Style ideal zur Fettverbrennung und zur Straffung der Lieblingszonen Bauch, Beine und Po.

Indoor Cycling

Heiße Rhythmen, Gruppendynamik und viel Spaß auf den Cycling-Rädern zeichnen diesen Kurs aus. Ein gelenkschonendes Programm zur Steigerung der Ausdauer, Fettverbrennung und Figurstraffung.

Bitte an der Theke für den jeweiligen Cycling-Kurs anmelden und rechtzeitig absagen, wenn du einen Kurs nicht besuchen kannst.

Zumba®

Zumba® ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Zumba® schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegung genießt.

Wake up Step

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step mit verschiedenen Schrittkombinationen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. In den ersten 30 Minuten kann jeder Anfänger teilnehmen und danach selbst entscheiden, ob er den Kurs verlässt oder weitermachen möchte.

Sumba Fitness

Tänzerische Bewegungen nach südamerikanischer Musik sorgen für gute Laune und einen perfekten Start in den Tag. Im Vordergrund stehen Tanzkombinationen ohne Sprung- und Drehelemente, um die Gelenke zu schonen.

Mentale Fitness/Entspannung

Faszientraining

Ziel des Trainings ist es, Verspannungen zu lösen, den Stoffwechsel zu verbessern und dem Körper mehr Elastizität zu geben. Faszientraining ist eine perfekte Verletzungsprophylaxe und sorgt für eine bessere Belastbarkeit von Bändern und Sehnen.

Chinesische Gymnastik

Weichfließende Ganzkörper-Gymnastik mit einer wohltuenden Wirkung auf Körper und Geist. Die 14 Übungen regen den Energiefluss im Körper an, mobilisieren und dehnen Gelenke und Muskulatur. Ganzheitliches Training, das den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt.

Yoga

Yoga bedeutet Einheit und bietet eine Möglichkeit, Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Yoga dehnt und kräftigt die Muskeln. Die Übungen lösen körperliche sowie mentale Spannungen, wecken Energiereserven und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Aqua Fitness/Therme

Aqua Fitness

Dieses spezielle Bewegungstraining im Wasser kräftigt das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskulatur. Durch die tragende Eigenschaft des Wassers werden Wirbelsäule und Gelenke geschont und der Körper erlangt somit mehr Beweglichkeit und Flexibilität. Bitte an der Fitness-Theke für den jeweiligen Kurs anmelden.