
















































KURSE WINTER 2018/19

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*
 11.00-11.25 Body Balance	 10.30-11.25 WORLD JUMPING® Brazil		 10.30-11.25 Wake up Step		 10.00-10.55 WORLD JUMPING® Basic*
 14.00-14.55 Rücken Sensitiv		 14.00-14.55 Total Body			
 15.30-16.30 WORLD JUMPING® Kids***		 15.00-15.25 Faszientraining			
		 15.30-16.30 WORLD JUMPING® Teens***			
 17.00-17.55 Yoga	 17.30-18.25 Zumba®	 17.00-17.25 Beine & Po		 17.00-17.25 Functional Training	
 18.00-18.30 Aqua Fitness	 18.30-18.55 Beine & Po	 17.30-17.55 Rücken & Bauch	 17.30-17.55 Rücken & Bauch	 17.30-18.25 WORLD JUMPING® Basic	
 18.00-18.30 Body Workout	 19.00-19.25 Rücken & Bauch	 18.00-18.55 WORLD JUMPING® Basic	 18.00-18.55 Latin Moves	 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	 19.30-20.25 Power Cycling	
	 20.30-21.25 Classic Cycling	 20.00-20.55 Kraft Aktiv***	 20.00-20.55 Video-Clip Cycling**		

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

- * im Wechsel/Termine siehe Aushang FitnessArena
- ** 1 x im Monat - siehe Aushang
- *** kostenpflichtiger Blockkurs - nur mit vorheriger Anmeldung

Weitere Kurse in der
Therme entnehmen Sie
dem separaten Kursflyer

im Wechsel!

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.

Body Balance

Dieser Kurs ist das ideale Fitnesstraining für Einsteiger, Senioren und Übergewichtige. Die ausgeführten Übungen dienen dem Gleichgewicht, der Koordination und der Stabilität des gesamten Körpers.

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.

FitnessArena/KissSalis Therme

Tel.: 0971/12 18 00-50

www.kissnalis.de

Functional Training

Das Functional Training setzt sich aus alltagsnahen Übungen mit komplexen und natürlichen Bewegungsabläufen zusammen. Ziel dieser Trainingsform ist es, das Verletzungsrisiko zu verringern und die sportliche Leistung zu optimieren.

Ausdauer/Tanz

WORLD JUMPING®

Fitnesstraining 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 Grundschritte werden mit neuen Schrittfolgen ergänzt und stetig weiterentwickelt

Brazil: Für Einsteiger – Ausdauer und Kräftigung mit kleinen Gewichten auf dem Trampolin

Kids (5–8 Jahre)/Teens (9–13 Jahre): WORLD JUMPING® Kids ist ein einzigartiges Kinder/Teens-Programm auf dem Fitness-Trampolin, das unter methodisch didaktischen Gesichtspunkten aufgebaut ist.

Hauptziel der Stunde: Erhaltung und Förderung der kindlichen Phantasie und der Kreativität · Erhaltung des natürlichen Bewegungsdrangs · Förderung der Bewegungsvielfalt · Übung der Balance, Haltung, Rhythmik · Verbesserung der Kondition und der Muskulatur. Kinder entdecken mit WORLD JUMPING® spielerisch, altersgemäß und ungezwungen den Spaß am Sport.

Bei allen WORLD JUMPING® Kursen ist eine Anmeldung in der FitnessArena erforderlich.

Latin Moves

Tanzen ohne Partner zu lateinamerikanischen Rhythmen – das ist Latin Moves. Die Kombination aus Tanz- und Fitnesstraining verbessert Koordinationsfähigkeit und 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.

Power Cycling

Fettverbrennung auf höchster Stufe. Nie hat Schwitzen so viel Spaß gemacht.

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.

Öffnungszeiten: FitnessArena täglich 09.00–22.00 Uhr,

KinderParadies täglich 09.00–19.00 Uhr (gratis)

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.

Präventionskurs

Kraft Aktiv

Ein gesundheitsorientiertes Krafttraining unter qualifizierter Betreuung zur Vorbeugung von Erkrankungen des aktiven Bewegungsapparates. Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.