




































# KURSE SOMMER 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
 9.15–09.55 AROHA®	 9.15–10.10 Sumba Fitness	 9.15–9.55 Rückenschule	 9.15–10.10 Shape your Body	 9.15–9.55 Rücken Sensitiv	
 10.00–10.45 Pilates	 9.30–10.00 Aqua Fitness	 10.00–10.40 Rückenschule		 10.00–10.40 Rücken Sensitiv	 10.00–11.00 Fit ins Wochenende
	 10.15–11.15 Pilates	 10.45–11.45 Yoga	 10.15–11.15 Wake up Step	 10.50–11.50 Indoor Cycling	
 14.00–15.00 Rücken Sensitiv		 15.00–16.00 Stretch, Flex, Relax			
 17.30–18.25 Yoga	 17.30–18.25 WORLD JUMPING®	 17.00–17.55 Total Body Workout			
 17.45–18.15 Aqua Fitness	 18.30–19.10 Bauch-Beine-Po	 18.00–18.55 Step & Style	 18.00–18.45 Zumba®	 17.30–18.30 WORLD JUMPING®	
 18.30–19.30 Let`s Move	 19.15–20.10 Power Fit	 19.00–20.00 Yoga	 19.00–19.45 Pilates	 18.45–19.45 Power Fit	
	 20.15–21.15 Indoor Cycling		 20.00–21.00 Video Cycling*		

Kursbuchung ab  
sofort online unter  
der MySports-App



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

\* 1 x im Monat – siehe Aushang

Start: 02.05.2022/Änderungen vorbehalten

## WICHTIGE ANMERKUNGEN

- Die Kursreservierung kannst du bequem über unsere „MySports“-App vornehmen. Lade dir einfach die App herunter und gib deine bei uns hinterlegte Mailadresse und ein selbstgewähltes Passwort bei der Registrierung ein. Eine Eintragung vor Ort in der FitnessArena ist nicht mehr nötig. Alternativ kannst du dich auch über [www.kissalis.de](http://www.kissalis.de) registrieren bzw. für die Kurse anmelden.
- Der Kursraum darf von max. 15 Personen + Kursleiter gleichzeitig besucht werden.
- Kleingeräte (Hanteln, Bänder usw.) müssen von dir bei Beendigung des Kurses mit einem feuchten Desinfektionstuch (siehe Spender Kursraum) gereinigt werden.
- Die Mindestteilnehmerzahl bei allen Kursen beträgt 4 Teilnehmer.

Viel Spaß wünscht dir dein FitnessArena-Team.

### Figurstraffung/Muskelkräftigung

#### AROHA®

AROHA® ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4-Takt. Er festigt Gesäß, Oberschenkel und Bauch. AROHA bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele Wohlbefinden bereiten. Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

#### Bauch-Beine-Po

Ran an die Problemzonen heißt das Motto unseres Fitnessprogramms „Bauch, Beine & Po“. Wer sich eine straffe und knackige Figur wünscht, kann mit dem richtigen Training viel erreichen.

#### Pilates

Das Ganzkörpertraining dient der ganzheitlichen Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ebenso wird das Körperbewusstsein, die Haltung und Koordination verbessert.

#### Power Fit

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

#### Rückenschule

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

#### 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.

#### Total Body Workout

Ein Kurs, der den ganzen Körper trainiert und formt. Wer sich eine knackige und straffe Figur wünscht, ist bei Total Body Workout genau richtig!

### Ausdauer/Tanz

#### Indoor Cycling/Video 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.

#### 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.

#### Let's Move

Aufgebaut nach der Philosophie unseres Erfolgskonzeptes "Moves – einfach schlank" werden in diesem Kurs die typischen Problemzonen angegangen. „Let's Move“ ist eine Mischung aus einfachen ausdauernden Übungen, Straffungstraining mit leichter Kräftigung sowie Dehnung und Mobilisation. Jeder ist willkommen, wobei dieser Kurs sich speziell an Einsteiger und Personen richtet, die ein paar Kilos verlieren möchten. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Trainingsgeräten und viel Spaß an der Bewegung.

#### Step & Style

Ein tolles, dynamisches und intensives Ausdauertraining, 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.

#### 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.

#### 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.

#### Fit ins Wochenende

Ein idealer Start ins Wochenende. Die Kombination aus Ausdauer und Kräftigung lassen den Stoffwechsel auf Touren kommen. In 60 Minuten zum Traumkörper. Probiert es selber einmal aus.

### Mentale Fitness/Entspannung

#### Stretch, Flex, Relax

Stretch, Flex, Relax ist ein sanfter Kurs für mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen. Gelenke, Bänder und Sehnen werden geschmeidiger, elastischer und flexibler. Rückenschmerzen können gelindert werden.

#### 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.