

User aktueller Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.15-10.10 AROHA ® 10.15-11.15 Pilates Relax 11.20-12.05 Kraft Impuls 13.30-14.30 Pilates (Rücken) 17.30-18.25 Yoga 17.45-18.15 Aqua Fitness 18.30-19.25 Let's Move	9.15-10.00 Sumba Fitness 9.30-10.00 Aqua Fitness 10.05-11.00 Pilates 11.05-12.00 Indoor Cycling 17.30-18.25 WORLD JUMPING ® 18.30-19.10 Core & Curves 19.15-20.10 Power Fit 20.15-21.15 Indoor Cycling	9.15-10.10 Rückenschule 10.15-11.15 Yoga 16.00-16.55 Yoga meets Pilates 17.00-17.55 Total Body Workout 18.00-18.55 Step & Burn 19.00-20.00 Yoga	9.15-10.10 Shape your Body 10.15-11.15 Wake up Step 17.00-17.55 Pilates 17.45-18.15 Aqua Fitness 18.00-18.45 HIIT Yoga	9.15-9.55 Rücken Sensitiv 10.00-10.40 Rücken Sensitiv 10.45-11.45 Kundalini Yoga 17.25-17.55 Einsteiger Jumping** 18.00-18.55 WORLD JUMPING ® 19.00-19.55 Indoor Cycling*	10.00-11.00 Fit ins Wochenende

! Kursbuchung
ausschließlich über die
MySports-App

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.kisssalis.de registrieren bzw. für die Kurse anmelden.
- 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.

Core & Curves

Ein effektives Ganzkörper-Workout mit Fokus auf Bauch, Beine, Po und Rücken. Kräftigende Übungen, dynamische Abläufe und gezielte Aktivierung formen deine Silhouette, verbessern deine Haltung und steigern deine Stabilität für spürbar mehr Kraft und definierte Kurven.

Kraft Impuls

In einem ganzheitlichen Training bringen wir Körper und Geist in Schwung. Kräftigende und mobilisierende Übungen fördern die Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer – angepasst an dein persönliches Fitnesslevel. Fit durch die kalte Jahreszeit, das ist das Motto von uns für euch!

Pilates

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

Pilates für den Rücken

Der Rücken braucht vor allem Bewegung, um gesund zu bleiben. Die ausgewählten Körperübungen und die pilatespezifische Atmung sind darauf ausgelegt, den Rücken effektiv und nachhaltig zu stärken, Verspannungen zu lösen, die Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen entgegenzuwirken.

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.

FitnessArena / KissSalis Therme

Tel. 0971/12 18 00-50

www.kisssalis.de

Rücken Sensitiv

Für all, 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

Step & Burn

Step & Burn ist ein abwechslungsreicher Fitnesskurs mit Musik und einfachen Choreografien. Durch Übungen mit dem Step und gezielten Kräftigungsübungen werden Ausdauer, Koordination und Muskulatur trainiert.

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.

HIIT Yoga

Du möchtest Fett verbrennen, deine Kraft steigern und gleichzeitig flexibler werden? Dann ist HIIT-Yoga genau das Richtige für dich! Dich erwartet eine abwechslungsreiche Kombination aus intensiven HIIT Intervallen, dynamischen Yoga-Flows, Kraftübungen und bewusster Atmung.

Let's Move

Aufgebaut nach der Philosophie unseres Erfolgsrezepts „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.

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.

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9.00-21.30 Uhr / Sa,So,Feiertage 9.00-20.00 Uhr



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.

Wake up Step

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step mit verschiedenen Schritt-kombinationen. 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.

WORLD JUMPING®

Fitness 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. Einmal im Monat bieten wir für alle Interessenten ein Schnupper-Jumping an. Termine siehe mysports-App.

Mentale Fitness/Entspannung

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, der darauf abzielt, die schlafende „Kundalini-Energie“ im Menschen zu erwecken und durch die Chakren aufsteigen zu lassen. Eine typische Praxis kombiniert Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Mantras (Klang-Schwingungen) und Meditationen in spezifischen Übungsreihen, den sogenannten Kriyas. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen, Blockaden zu lösen, das Bewusstsein zu erweitern und die eigene Vitalität zu steigern.

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 können körperliche sowie mentale Spannungen lösen, Energiereserven wecken und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Yoga meets Pilates

„Yoga meets Pilates“ ist ein ganzheitliches Training, das Yoga-Elemente wie Dehnung, Atemübungen und Entspannung mit der kräftigenden Wirkung des Pilates verbindet, um das Körperzentrum, die Tiefenmuskulatur, die Körperhaltung, Balance und Koordination zu verbessern. Es ist eine Methode, die Kraft und Flexibilität kombiniert und durch das Zusammenspiel von Bewegung und bewusster Atmung hilft, aus dem Alltagsstress herauszufinden und mehr innere Ruhe zu finden.

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.

Änderungen vorbehalten