

KURSPLAN

Gültig ab: 19. Juni

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 09:00 - 21:30 Uhr
 Freitag 09:00 - 21:00 Uhr
 Samstag 10:00 - 16:00 Uhr
 So. + Ft. 09:00 - 16:00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:45 - 10:45 Uhr Rückenfit Stretching						09:15 - 10:15 Uhr Core & Mobility Stretching
		10:00 - 11:00 Uhr Bodyforming Rücken				
Extra große Ausweichmöglichkeiten für Kurse (300m ²) im Haus.						
18:30 - 19:30 Uhr Rückenfit Stretching	18:15 - 19:15 Uhr Kettlebell/ Funktionelles Training FORTGESCHRITTENE	18:30 - 19:30 Uhr Bodystyling	18:45 - 19:15 Uhr Bauchkiller	18:15 - 19:00 Uhr Kettlebell/ Funktionelles Training ANFÄNGER		
19:35 - 20:05 Uhr Bauchkiller			19:20 - 20:20 Uhr Mixed Body Workout			

KURSBESCHREIBUNGEN



AUCH MIT:
SAUNA

Bauchkiller:

30 Minuten Spezialtraining für den Bauch.

Bodyforming, Rücken

Eine gelenkschonende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Schwerpunkte sind Arme, Bauch, Beine, Po und Rücken. Ein Ganzkörpertraining zum Abnehmen und zur Verbesserung der Körperform.

Kettlebell / Funktionelles Training:

Er vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core- Training und Kettlebell-training. Speziell ausgewählte Übungen bieten Spaß und optimales Training für alle. Bitte großes Handtuch und eigene Trainingsmatte mitbringen.

Bodystyling:

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für die gute Figur.

Mixed Body Workout:

Ein abwechslungsreiches dynamisches Straffungs- und Kraftausdauertraining unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel. Alles für eine gute Figur!

Rückenfit:

Ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel der Rumpfstabilisierung und Mobilisierung. Durch Kräftigung, Schulung des Gleichgewichtes, Dehnung und Entspannung wird eine Verbesserung bzw. Vermeidung von Rückenproblemen erreicht.

Core & Mobility

Core & Mobility verbindet wohltuende Beweglichkeitsübungen mit gezielten Kraftübungen für die Körpermitte. Beweglichkeit ist die Grundvoraussetzung für eine bessere Kraftentwicklung und beugt Fehlhaltungen vor. Es werden Verspannungen gelöst und Schmerzen reduziert. Zum Abschluss genießen wir eine Stretching-Einheit und verlassen den Kurs entspannt und glücklich.

Einschränkungen im Angebot durch Corona bedingte Regierungsbeschlüsse vorbehalten.

Alle Kurse unter Beachtung der geltenden Hygieneregeln.

Extra große Ausweichmöglichkeiten für Kurse (300m²) im Haus.

Kostenloses Probetraining:

Tel: 08233 - 789 005

E-Mail: mering@fairfitness-plus.de

Kurse und Sauna:

Auch mit 10er Karte buchbar.