

KURSPLAN

Gültig ab: 07.10.2019

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
10:00 - 11:00 Uhr Rückenfit Stretching		10:00 - 11:00 Uhr Pilates		10:00 - 11:00 Uhr Ko Ko Be	10:30 - 11:30 Uhr Body Fit FORTGESCHRITTENE	09:30 - 10:45 Uhr Yoga
	18:00 - 19:00 Uhr Funktioneller Trainingszirkel FORTGESCHRITTENE			17:30 - 18:30 Uhr Fatburner Step		
18:45 - 19:15 Uhr Bauchkiller	18:15 - 19:15 Uhr Rückenfit Stretching	18:15 - 19:15 Uhr Fatburner	18:45 - 19:15 Uhr Bauchkiller	18:00 - 18:45 Uhr Funktioneller Trainingszirkel ANFÄNGER		
19:15 - 20:15 Uhr Elemental Bodywork Speed	19:15 - 20:15 Uhr Langhantel	19:15 - 20:15 Uhr Zumba	19:15 - 20:15 Uhr Mixed Body Workout	18:30 - 19:30 Uhr Yuilates		



Bauchkiller:

30 Minuten Spezialtraining für den Bauch.

Body Fit:

Ist ein effektives Konditions- und Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen für den ganzen Körper.

Elemental Bodywork Speed:

EBS ist ein hochintensives Fitness-Training mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses energiegeladene Workout kombiniert athletische Bewegung mit Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Dynamik.

Fatburner / Fatburner Step:

Ist nicht tanzorientiert, sondern ein abwechslungsreiches Ausdauer und Kräftigungstraining. Auch für Skifahrer.

Funktioneller Trainingszirkel:

Er vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core- Training und sensomotorisches Training. Speziell ausgewählte Übungen bieten Spaß und optimales Training für alle.

Ko Ko Be: *Kondition Koordination Bewegung.*

Ein Abwechslungsreiches Kraft- Konditions- und Koordinationstraining, mit und ohne Hilfsmittel. Für alle Altersklassen geeignet.

Langhantel:

Die Fettverbrennung ankurbeln mit der Langhantel. Strafft und definiert den Körper und macht Spaß!

Mixed Body Workout:

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

Pilates:

Ganzkörpertraining für eine Topfigur und ein großartiges Körpergefühl. Bauch-, Rücken- und Tiefen-muskulatur werden gekräftigt sowie die Wirbelsäule mobilisiert. Dies alles wird mit interessanten Yoga-Elementen abgerundet.

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.

Yoga:

Klassisches Hatha Yoga nach Tradition von Swami Shivananda für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Yoga auch als Rückenprävention. Individuelle Anpassung an die Teilnehmer.

Yuilates:

Die Kombination von Yoga und Pilates verschmilzt die meditativen, dehnen- den Haltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga mit dem kraftvollen, den Körper straffenden Training von Pilates. Dabei alles zusammen in eine Stunde gepackt.

Zumba:

Lateinamerikanisches Tanz-Fitnessworkout. Dynamisches, und effektives Ganzkörpertraining.

Kostenloses Probetraining:

Tel: 08233 - 789 005

E-Mail: mering@fairfitness-plus.de

Kurse und Sauna:

Sind auch mit 10er Karte buchbar.