

# KURSPLAN

Gültig ab: 4. Oktober

**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 <b>Rückenfit Stretching</b>						
		10:00 - 11:00 Uhr <b>WOD</b>		10:00 - 11:00 Uhr <b>Gesund + Fit</b>		10:00 - 11:15 Uhr <b>Yoga / Meditation</b>
Extra große Ausweichmöglichkeiten für Kurse (300m <sup>2</sup> ) im Haus.						
18:30 - 19:30 Uhr <b>Rückenfit Stretching</b>	18:15 - 19:15 Uhr <b>Kettlebell/ Funktionelles Training</b> <b>FORTGESCHRITTENE</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Bodystyling</b>	18:45 - 19:15 Uhr <b>Bauchkiller</b>	18:15 - 19:00 Uhr <b>Kettlebell/ Funktionelles Training</b> <b>ANFÄNGER</b>		
19:35 - 20:05 Uhr <b>Bauchkiller</b>			19:20 - 20:20 Uhr <b>Mixed Body Workout</b>			

# KURSBESCHREIBUNGEN



AUCH MIT:  
**SAUNA**

## **Bauchkiller:**

30 Minuten Spezialtraining für den Bauch.

## **Bodystyling:**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für die gute Figur.

## **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.

## **Yoga / Meditation:**

Klassisches Hatha Yoga nach Tradition von Swami Shivananda für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Yoga auch als Rückenprävention und mit Meditationsteil zum Stressabbau. Mit Meditation und Gewahrsein bringen wir den Geist zur Ruhe, so dass die Selbstheilungskräfte des Körpers und der Psyche aktiviert werden.

## **Mixed Body Workout:**

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

## **WOD: *Workout of the Day***

Ganzkörpertraining für eine Topfigur und ein großartiges Körpergefühl.

## **Gesund + Fit**

Ein abwechslungsreiches Kraft- Konditions- und Beweglichkeitstraining. Für alle Altersklassen geeignet.

## **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.

Einschränkungen im Angebot durch Corona bedingte Regierungsbeschlüsse vorbehalten.

Alle Kurse unter Beachtung der geltenden Hygieneregeln.

Extra große Ausweichmöglichkeiten für Kurse (300m<sup>2</sup>) im Haus.

**Kostenloses Probetraining:**

Tel: 08233 - 789 005

E-Mail: [mering@fairfitness-plus.de](mailto:mering@fairfitness-plus.de)

**Kurse und Sauna:**

Auch mit 10er Karte buchbar.