

KURSPLAN

Gültig ab: 6. Juli

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		10:00 - 11:00 Uhr Yoga
18:45 - 19:10 Uhr Bauchkiller	18:15 - 19:15 Uhr Funktioneller Trainingszirkel Outdoor FORTGESCHRITTENE	18:15 - 19:15 Uhr Fatburner Bauch Beine Po	18:45 - 19:10 Uhr Bauchkiller	18:15 - 19:00 Uhr Funktioneller Trainingszirkel Outdoor ANFÄNGER		
19:20 - 20:15 Uhr Rückenfit Stretching	19:15 - 20:15 Uhr Bodystyling		19:20 - 20:15 Uhr Mixed Body Workout	19:00 - 20:00 Uhr Yuilates		

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauchkiller:

30 Minuten Spezialtraining für den Bauch.

Body Fit:

Ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen für eine gute Figur

Bodystyling:

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für die gute Figur.

Fatburner / Bauch Beine Po

Ist nicht tanzorientiert, sondern ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Kräftigungstraining für den ganzen Körper mit Schwerpunkt Bauch Beine Po. Auch für Radfahrer.

Funktioneller Trainingszirkel (Outdoor):

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

Ko Ko Be: Kondition Koordination Bewegung.

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

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.

Alle Kurse unter Beachtung der geltenden Hygieneregeln

Kostenloses Probetraining:

Tel: 08233 - 789 005

E-Mail: mering@fairfitness-plus.de

Kurse und Sauna:

Sind auch mit 10er Karte buchbar.