

KURSPLAN

März 2022



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:30 - 10:30	10:00 - 11:00	9:30 - 10:15	9:00 - 10:00	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	10:00 - 11:15
Rückenfit*	Fitness Work Out*	Step*	Wirbelsäulengym*	Pilates*	Spinning*	Flow Yoga*
10:30 - 11:30		10:15 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	
Rückenfit*		Pilates / Yoga Stretching*	FitCircuit REHA* Betreutes Zirkeltraining	Body Workout*	Zumba*	
			10:00 - 11:30			
			Yoga*			
17:00 - 18:00	17:15 - 18:00					
Tabata Training*	Knock Out*					
18:00 - 19:00	18:00 - 18:45	17:30 - 18:30	18:00 - 19:00	17:15 - 18:00		
Yin Yoga*	Piloxing*	Yin Yoga*	Rückenfitness*	Piloxing Knock Out*		
19:00 - 20:00	18:45 - 19:45	18:30 - 19:30	19:00 - 20:00	18:00 - 18:30		
Zumba*	Wirbelsäulengym*	Body Workout*	Deep Work*	Piloxing Booty*		
20:00 - 21:00	19:45 - 20:30	19:30 - 20:30	20:00 - 21:00	19:00 - 20:00		
Full Body Fitness Corse*	Stretching*	Zumba*	Full Body Fitness Corse*	Functional Barre*		

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag	08:00 bis 23:00 Uhr
Samstag	09:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag	09:00 bis 18:00 Uhr
Feiertage	09:00 bis 15:00 Uhr

KURSBESCHREIBUNG



Fitness Work Out

Zweigeteilter Kurs, erste Hälfte Herz-Kreislauftraining, zweite Hälfte Muskelaufbau u. anschließendes Stretching.

Tabata Training

Intervalltraining mit kurzen und hochintensiven Wechsel von Belastung und Erholung.

Spinning

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining auf feststehenden Fahrrädern mit fetziger Musik und sehr hohem Fettverbrennungseffekt.

Yoga

Indische Lehre für geistige u. körperliche Übungen.

Rückenfitness

Präventives und rehabilitatives Training der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur.

Yin Yoga

Ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird.

ZUMBA®

Einzigartiges Ganzkörpertraining. Beinhaltet Tanz- und Aerobic-Elemente auf lateinamerikanische Musik.

Flow Yoga

keine Pause, sondern geht von einer Asana fließend in die nächste.

DeepWork®

Athletisch u. intensiv - ein Workout aus den fünf Elementen u. voller positiver Energie.

Full Body Fitness®

Intensives Ganzkörper-Training.

FitCircuit REHA

Kondition-/Zirkeltraining, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen.

Pilates

Einzigartiges Trainingssystem aus Dehn- u. Kräftigungsübungen mit der Integration von Geist und Seele.

Piloxing®

Kraftvolle Bewegungen aus dem Boxen, kombiniert mit den ästhetischen u. feinen Übungen von Pilates.

Functional Barre

Ganzkörper-Workout mit Bewegungen aus dem Ballett.

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik zur Kräftigung und Lockerung der Wirbelsäule.

Piloxing® Booty Plus

Straffung und Stärkung der Gesäßmuskulatur.

Unsere Kursregeln:

- ✓ Bitte seien Sie pünktlich!
Die Erwärmung ist sehr wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.
- ✓ Den Kursraum nur mit sauberen Sportschuhen betreten.
Bitte keine Straßenschuhe.
- ✓ COVID19: Bitte Hygienekonzept beachten.
Für die Kursteilnahme ist eine Platzreservierung über unsere Studio-App nötig.
- ✓ Wegen der Verletzungsgefahr sind nur Trinkflaschen aus Kunststoff erlaubt.

WICHTIGE INFO!



C.C.M.M. / Fitness UG, Karl- Schiller-Str. 5, 76684 Östringen

Telefon: 07253 / 924647

* = Einsteiger
** = Mittelstufe
*** = Fortgeschrittene

Mindestteilnehmer = 3 Personen

www.fitodrom.com