

## KURSRAUM 1 - GROUP FITNESS

hier finden alle Live- Kurse mit unseren TrainerInnen statt

KURSRAUM 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00	<b>BBPR</b> Kerstin 09:00 - 10:00	<b>YOGA</b> Nicole 09:00 - 10:30	<b>RÜCKENFITNESS</b> Kerstin 09:00 - 10:00		<b>YOGA</b> Nicole 09:00 - 10:30		
10:00 - 11:00			<b>BODYBALANCE</b> Kerstin 10:00 - 11:00				<b>BODYPUMP</b> Iris 10:00 - 11:00
11:00 - 12:00							<b>BODYBALANCE</b> Iris 11:00 - 12:00
16:00 - 17:00					<b>BODYPUMP</b> Kerstin 16:00 - 17:00		
17:00 - 18:00	<b>BODYPUMP</b> Kerstin 17:30 - 18:30	<b>CXWORX</b> 17:30 - 18:00	<b>RÜCKENFITNESS</b> Jan-Heiko 17:00 - 18:00	<b>GRIT</b> 17:30 - 18:00	<b>ZUMBA</b> Kerstin 17:00 - 18:00		
18:00 - 19:00	<b>BODYCOMBAT</b> Kerstin 18:30 - 19:30	<b>BODYCOMBAT</b> Iris 18:00 - 19:00	<b>BBPR</b> Janina 18:00 - 19:00	<b>BODYCOMBAT</b> Kerstin 18:00 - 19:00			
19:00 - 20:00	<b>ZUMBA</b> Solveig 19:30 - 20:30	<b>BODYPUMP</b> Iris 19:00 - 20:00	<b>BODYBALANCE</b> Iris 19:00 - 20:00	<b>CXWORX</b> 19:00 - 19:30			
20:00 - 21:00		<b>GRIT</b> 20:00 - 20:30					
21:00 - 22:00							

## KURSRAUM 2 - INDOOR CYCLING

hier finden den ganzen Tag Cyber- Kurse statt. Alle Live- Kurse mit unseren TrainerInnen findest Du unten.

KURSRAUM 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							<b>ALF LIVE</b> (Nur für Anfänger) 12:30 - 13:30
13:00 - 14:00							<b>ALF LIVE</b> (Fortgeschrittene) 13:30 - 14:30
14:00 - 15:00							
17:00 - 18:00					<b>SIMON LIVE</b> 17:00 - 18:00		
18:00 - 19:00			<b>JENS T. LIVE</b> 18:00 - 19:00				
19:00 - 20:00	<b>JENS D. LIVE</b> 19:30 - 20:30			<b>ANDRE LIVE</b> 19:00 - 20:00			
20:00 - 21:00		<b>ALF LIVE</b> 20:00 - 21:00					
21:00 - 22:00							



## LES MILLS BODYPUMP

Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Eine Stunde lang trainierst Du alle Hauptmuskulgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instrukoren und das Gewicht deiner Wahl spornen Dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse!

## LES MILLS BODYCOMBAT

Dein BODYCOMBAT®-Instruktor führt Dich 55 Minuten lang zu mitreißender Musik durch zehn unterschiedliche Tracks. Dabei trainierst Du ohne direkten Körperkontakt Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten und kräftigst Deine Muskeln mit einem dazu passenden Workout.

## LES MILLS BODYBALANCE

Ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das Dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu Musik ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

## LES MILLS CXWORX

CXWORX® ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige CXWORX-Class dazu heraus, die Core-Muskulatur zu stärken und formen. Du trainierst die Muskeln so, wie Du sie auch im Alltag einsetzt und erlangst tolle Ergebnisse. Das sind die effektivsten 30 Minuten Deines Tages.

## LES MILLS GRIT

Die LES MILLS GRIT ist ein intensives, motivierendes und effektives Hoch-Intensives-Intervall-Training (HIIT), welches dank des kompakten 30-Minuten-Formats in jeden Zeitplan passt. Als Teil eines kleinen Teams erhältst Du direktes Coaching von Deinem Captain, der Dich und Deine Teammitglieder zu Höchstleistungen motiviert.

## INDOOR CYCLING GROUP

Das Radfahren auf der Stelle ist ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Auch Du! Gute Indoorcycling-Kurse gleichen einem einzigen langen Tanz. Du spürst sofort, wie der Rhythmus der Musik in deinen Körper fährt und deine Beine wie von selbst treten, immer weiter.

## ZUMBA® fitness

Seid ihr bereit, Euch fit zu feiern? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht und Gesundheit bringt. Das angesagte Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik macht jeden fit.

## YOGA

Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers, Beckenbodens und speziell der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur. Symbiose aus Atmung und Bewegung. Perfekt für alle!

## RÜCKENFITNESS

Dieser Kurs kombiniert Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen für die gesamte Rücken- und Bauch-Muskulatur. Ziel ist es Rückenbeschwerden abzubauen oder vorzubeugen. Verbessere Deine Haltung und beuge Verletzungen vor. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

## BBPR (BAUCH, BEINE, PO & RÜCKEN)

BBPR strafft Bauch- Beine- Po und kräftigt schonend die gesamte Rückenmuskulatur, ein wahrer Klassiker im Kursbereich für Alle!

*Kurszeiten und -pläne findest Du auf der Rückseite ->*

Groß Belt 19 • 26389 Wilhelmshaven • Neben SIXT Autovermietung