

HIER IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI...

FINDE DEINE KURSE

Aerobic

Ist ein Ausdauertraining, das neben Kondition alle natürlichen Bewegungen des Körpers fördert und so den eigenen Körper belebt.

Bauchkiller

Der Kurs für eine starke Bauchmuskulatur!

Bodyforming

Das Training zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Trainiert werden Arme und Schultern, die Rückenmuskulatur und natürlich Beine, Bauch und Po.

Bodystep

trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System oder die Muskelkraft, sondern verbessert auch unser Rhythmusgefühl und die Koordinationsfähigkeit. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe und die Bewegung im Rhythmus der Musik sorgen für ein spaßiges Trainingserlebnis, ermöglichen Stressabbau und eine Steigerung des emotionalen Wohlbefindens.

BOP

Intensives und gezieltes Training zur Kräftigung und Festigung der „Problemzonen“. Aber auch die übrige Muskulatur wird nicht vom Training ausgeschlossen.

Faszientraining

Als Faszie bezeichnet man eine Hüllschicht aus Bindegewebe, die einzelne Muskeln, Muskelgruppen oder ganze Körperabschnitte umgeben kann. Sie können verkleben, verhärten und somit Bewegungseinschränkungen und starke Schmerzen verursachen. Gezieltes Faszientraining dient der Vorbeugung und lindert die Beschwerden.

Geefit

Geefit ist ein Kursformat für jedermann egal ob jung, ob alt. Es handelt sich um ein Ausdauertraining bei dem zu verschiedenen Rhythmen getanzt wird.

Bodypump

Ist ein besonders effektives Krafttraining! Fühle dich wohl mit deinem Körper durch die Kräftigung von Armen, Rumpf, Gesäß und Beine. (für max. 15 Kursteilnehmer)

Power (HIT)

Ist ein Workout wobei dein Körper enorm ins Schwitzen gelangt aufgrund von verschiedenen und intensiven Belastungsvarianten.

REHA-Sport

Ist ein vom Arzt verordneter Rehabilitations-/Aufbaukurs nach Krankheit oder Verletzung. Jeder Reha-Kurs findet unter Aufsicht von qualifizierten Übungsleitern statt.

Rückenfit

Ist das Training für einen starken und gesunden Rücken. Trainiert wird vorwiegend die Rückenmuskulatur. Aber auch die Bauchmuskulatur wird dran glauben müssen.

Stretching

dient der Mobilisierung und Dehnung des Körpers um die allgemeinen Bewegungsabläufe wieder vollständig ausüben und im Alltag mit einbeziehen zu können. Hierdurch werden insbesondere Verspannungen gelöst.

Zumba

Mit lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamengo wird der Körper gestrafft. Alle angebotenen Kurse sind für JEDEN, egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet! Denn durch selbstständige und individuell angepasste „Verschnaufpausen“, ist es jedem Einzelnen möglich, am Training teilzunehmen!

FITNESS GYM

DEIN STUDIO DEIN ERFOLG



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR. 06:00 - 00:00 Uhr
SA. & SO. 08:00 - 22:00 Uhr
FEIERTAGS 09:00 - 21:00 Uhr

FITNESS GYM Lüdenscheid
Altenaer Straße 25
58507 Lüdenscheid



02351 | 676 02 10



info@fitnessgym-luedenscheid.de



@fitnessgymgroup

KURSPLAN STUDIO LÜDENSCHIED



WWW.FITNESSGYM-GROUP.DE



KURSPLAN

STUDIO LÜDENSCHIED

FITNESS GYM

RAUM

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Morgen- und Mittagkurse
09:00 bis 15:00 Uhr

Rückenfit

09:00 - 10:00 Uhr

Bauchkiller

10:00 - 10:30 Uhr

Power (HIT)

10:30 - 11:00 Uhr

Reha

10:00 - 11:00 Uhr

Bauch-Beine-Po

08:30 - 09:30 Uhr

Stretching

09:30 - 10:00 Uhr

Geefit

10:00 - 11:00 Uhr

Rückenfit

09:00 - 09:30 Uhr

Bodypump

09:30 - 10:30 Uhr

Faszientraining

10:30 - 11:00 Uhr

Ausdauer

10:00 - 11:00 Uhr

Bodyforming

11:00 - 12:00 Uhr

KURSRAUM

Nachmittag- und Abendkurse
16:00 bis 21:00 Uhr

Reha

16:00 - 17:00 Uhr

Bauchkiller

17:30 - 18:00 Uhr

Bodypump

18:00 - 19:00 Uhr

Rückenfit

18:00 - 18:30 Uhr

Stretching

18:30 - 19:00 Uhr

Bodypump

19:00 - 20:00 Uhr

Bauch-Beine-Po

18:00 - 19:00 Uhr

Bodyforming

18:00 - 19:00 Uhr

Bauchkiller

19:00 - 19:30 Uhr

Bodystep

19:00 - 20:00 Uhr

ZUMBA*

18:00 - 19:00 Uhr

ZUMBA

19:00 - 20:00 Uhr

ZUMBA

20:00 - 21:00 Uhr

ZUMBA

19:15 - 20:15 Uhr

ZUMBA

20:15 - 21:15 Uhr

ZUMBA*

11:00 - 12:00 Uhr

ZUMBA*

12:00 - 13:00 Uhr

* 1 Mal im Monat
Zumba Special
(Siehe Aushang)

* 2 Mal im Monat
(Siehe Aushang)

Änderungen am Kursplan bleiben vorbehalten.

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind 5 Teilnehmer!