

HIER IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI...

FINDE DEINE KURSE

Bauch Attack

Der Kurs für eine starke Bauchmuskulatur!

Bodyworkout

Ein hochintensives Training zur Kräftigung und Festigung der Muskulatur des gesamten Körpers (Figurformung). Kombination von Herz-Kreislauf-Training und Kraft-Ausdauer.

Bokwa®

Ist ein neues Workout und ein völlig anderer Zugang zu einem „Group Fitness“-Programm, welches sich rasch auf der ganzen Welt verbreitet. Bokwa®-Teilnehmer tanzen Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen, während Sie eine belebende und süchtig machende Herz-Kreislauf-Workout-Routine absolvieren.

BOP

Gönne Dir dieses speziell abgestimmte Gymnastikprogramm, bei dem gezielt die Bereiche Bauch, Beine und Po trainiert werden.

Pilates

Stärke den Kern Deines Körpers. Dies wird durch eine Steigerung der Beckenstabilität und Erhöhung der Unterleibskontrolle erzielt. Konzentration auf den Kern des Körpers führt zu vermehrt flüssigen und effektiven Bewegungen. Pilates fördert die Koordination und Kraft genauso wie eine Verbesserung der Beweglichkeit durch langsame, kontrollierte Trainingsabläufe und richtiges Atmen.

Pump & Curl

Das besonders effektive Krafttraining. Stärke deine Arme, Rücken, Gesäß und Beine gleichzeitig und fühle Dich wohl und fit in Deinem kraftvollen Körper.

Rückenfitness

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

Reha-Sport

Der von einem Arzt nach Krankheit oder Verletzung verordnete Rehabilitations- bzw. Aufbaukurs findet unter Leitung qualifizierter Übungsleiter statt.

Step Choreo

Workout auf dem Stepper mit leichten Schrittfolgekombinationen. Beim Mix aus Cardio & Choreo macht das Schwitzen auch doppelt Spaß!

Stretching und Relaxing

Hinter Stretching und Relaxing verbirgt sich ein Kurs, indem Entspannung mittels Dehn- und Mobilisationsübungen erreicht werden soll. Das Dehnen und Strecken entspannt die Muskulatur.

Strong Nation (HIIT)

Ist ein musikbezogenes, intensives Intervalltraining ohne Tanzelemente. Es kombiniert Eigengewichtsübungen, Cardio- und Krafttraining, wobei jeder Schritt exakt auf einen speziellen Beat abgestimmt ist.

TRX®

Neuentwicklungen aus den USA, mit denen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Stabilität mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden.

WBS

Wirbelsäulengymnastik - mobilisiert die Wirbelsäule und stärkt die Muskeln rund um die Wirbelsäule. Der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich, Halte- und Bewegungsfunktionen werden besser erfüllt. Darüber hinaus werden Gelenke sowie Bandscheiben entlastet.

Yoga

(= „Einheit“, „Harmonie“) ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Es umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Es erweckt schlafende Fähigkeiten und erweitert das Bewusstsein.

Zumba

Mit lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

FITNESS GYM

DEINE GESUNDHEIT
DEIN ERFOLG
DEIN GYM



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR. 06:00 - 00:00 Uhr
SA. & SO. 08:00 - 20:00 Uhr
FEIERTAGS 09:00 - 18:00 Uhr

FITNESS GYM Grevenbroich
Ostwall 29
41515 Grevenbroich

T 02181 | 757 79 13

✉ info@fitnessgym-grevenbroich.de

📷 @fitnessgymgroup

KURSPLAN
STUDIO GREVENBROICH



WWW.FITNESSGYM-GROUP.DE



KURSPLAN

STUDIO GREVENBROICH

FITNESS GYM

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Morgen- und Mittagkurse
08:00 bis 15:00 Uhr

Bauch Attack

09:30 - 10:00 Uhr

WBS

10:00 - 10:45 Uhr

Stretching & Relaxing

10:45 - 11:15 Uhr

Reha-Sport

08:30 - 09:30 Uhr

Bodyworkout

09:30 - 10:15 Uhr

BOP

09:30 - 10:00 Uhr

Bauch Attack

10:00 - 10:30 Uhr

Rückenfitness

10:30 - 11:15 Uhr

ZUMBA

10:00 - 11:00 Uhr

Bodyworkout

11:00 - 12:00 Uhr

Strong Nation

12:00 - 13:00 Uhr

Yoga

13:00 - 14:00 Uhr

Bodystyle

10:00 - 11:00 Uhr

ZUMBA

11:00 - 12:00 Uhr

Stretching & Relaxing

12:00 - 13:00 Uhr

KURSRaum

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

Reha-Sport

16:00 - 17:00 Uhr

BOP

18:00 - 18:45 Uhr

Pump & Curl

18:45 - 19:30 Uhr

ZUMBA

19:30 - 20:30 Uhr

Bokwa®

18:00 - 19:00 Uhr

ZUMBA

19:00 - 20:00 Uhr

Bauch Attack

17:15 - 18:00 Uhr

Bodystyle XL

18:00 - 19:30 Uhr

ZUMBA

18:15 - 19:15 Uhr

Bodyworkout

19:15 - 20:00 Uhr

Bodystyle

17:30 - 18:30 Uhr

TRX®

18:30 - 19:30 Uhr

Bauch Attack

19:30 - 20:15 Uhr

Änderungen am Kursplan bleiben vorbehalten.

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind 5 Teilnehmer!