

HIER IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI...

FINDE DEINE KURSE

Ausdauer

ist, wie der Name schon sagt, ein gezieltes Ausdauertraining, das neben Kondition alle natürlichen Bewegungen des Körpers fördert und so den eigenen Körper belebt. Dein Herz-Kreislauf-System wird es dir danken.

Bauchkiller

ist der Kurs für eine starke Bauchmuskulatur!

Bauch-Beine-Po

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

Bodyforming

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

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)

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.

Fitnessorientiertes Yoga

verbindet kraftvolle Yoga-Flows mit funktionellen Kräftigungsübungen sowie bewusster Atmung. Dich erwartet ein dynamisches Training zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer – kombiniert mit Elementen zur Mobilisation und Entspannung. Der Kurs ist für alle geeignet, die Yoga als effektives Ganzkörper-Workout erleben und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

Geefit

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

Power (HIT)

ist ein Workout, wobei dein Körper enorm ins Schwitzen gelangt aufgrund von verschiedenen und intensiven Belastungsintervallen.

REHA-Sport

ist ein vom Arzt verordneter Rehabilitations- und 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 zu können, um im Alltag „geschmeidiger“ zu sein. Hierdurch werden insbesondere Verkürzungen angegangen.

Zumba

ist ein Kurs, wo durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen aus Salsa, Merenque, Calypso und Flamenco dein Körper gestrafft wird. 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

T 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

Reha

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

Bauch-Beine-Po

18:00 - 19:00 Uhr

Bodyforming

18:00 - 19:00 Uhr

Bauchkiller

19:00 - 19:30 Uhr

ZUMBA

19:00 - 20:00 Uhr

ZUMBA

19:15 - 20:15 Uhr

Bodypump

19:00 - 20:00 Uhr

Rückenfit

19:00 - 19:30 Uhr

Fitnessorient. Yoga*

18:00 - 19:30 Uhr

ZUMBA*

11:00 - 12:00 Uhr

ZUMBA*

12:00 - 13:00 Uhr

* 1 Mal im Monat
Zumba Special
(Siehe Aushang / FB)

* 2 Mal im Monat
im Wechsel
(Siehe Aushang)

Änderungen am Kursplan bleiben vorbehalten.

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind 5 Teilnehmer!