

HIER IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI...

FINDE DEINE KURSE

### Bauch Beine Po (BBP)

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

### Core/Stretch

Core/Stretch verbessert die Corekraft und die Flexibilität. Neben Yoga-Übungen werden Elemente aus dem Tai Chi und Pilates einbezogen.

### Rückenfit

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

### Bauch Express

Der Kurs für eine starke Bauchmuskulatur.

### Body Attack / Bodystyling

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

### Fit und entspannt am Morgen

Ein Mix aus Stretch, Relax und Yoga, um entspannt in den Tag zu starten.

### Stretch & Relax

Hier verbinden wir bewusste, sanft-fließende Abläufe und Flows mit ruhigen und tiefen Dehnungen. Es geht weniger um Kräftigung, als mehr um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration. Ein Kurs, um Verspannungen zu lösen, beweglicher zu werden und sich einfach wohl zu fühlen.

### Bodybalance

Ein ganzheitliches Körpertraining, das die besten Elemente aus dem Yoga, Tai Chi und die effektivsten Übungen aus dem Pilates vereint. Der Kurs ist für jeden geeignet und hilft Körper, Geist und Seele auf eine Linie zu bringen. Verschiedene Übungen werden zu einem einzigartigen Workout kombiniert, das deine Beweglichkeit verbessert, dabei hilft Kraft aufzubauen und dir innere Harmonie verschafft.

### Langhantel Workout

Ein besonders effektives Krafttraining! Stärke deine Arme, Rücken, Po und Beine und fühle dich wohl mit deinem kraftvollen Körper.

### Yoga Fitness

Yoga Fitness kombiniert fernöstliches Harmoniebedürfnis und westliche Dynamik. Achtsam fokussiert auf den körperlichen Part werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit angesprochen. Yoga Fitness zielt auf die Entspannung nach der Anspannung hin.

### Body Shape

Kraft- und Ausdauertraining mit hohem Fett-verbrennungsfaktor.

### Pilates

Stärke den Kern deines Körpers, was durch eine Steigerung der Beckenstabilität und Erhöhung der Unterleibskontrolle erzielt wird. Pilates fördert die Koordination, Kraft und Beweglichkeit durch langsame, kontrollierte Abläufe und richtiges Atmen.

### Zumba

Zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco wird der Körper gestrafft. Geeignet für JEDEN, egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, Anfänger oder Fortgeschrittene.

FITNESS GYM

DEIN STUDIO  
DEIN ERFOLG



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR. 06:00 - 00:00 Uhr

SA. & SO. 08:00 - 20:00 Uhr

FEIERTAGS 09:00 - 18:00 Uhr

FITNESS GYM Viersen  
Krefelder Str. 174-176  
41748 Viersen

T 02162 | 818 46 56

✉ info@fitnessgym-viersen.de

📷 @fitnessgymgroup

KURSPLAN  
STUDIO VIERSEN



WWW.FITNESSGYM-GROUP.DE



# KURSPLAN

STUDIO VIERSEN

**FITNESS** GYM

RAUM	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>KURSRAUM</b> Morgen- und Mittagkurse 09:30 bis 15:00 Uhr	<b>Rücken/Bauch</b> 09:30 - 10:30 Uhr	<b>ZUMBA</b> 09:30 - 10:30 Uhr	<b>Body Shape/ Pilates</b> 09:30 - 10:30 Uhr	<b>Rückenfit</b> 09:30 - 10:30 Uhr			
	<b>Rücken/Bauch</b> 10:35 - 11:35 Uhr	<b>Bodybalance</b> 10:35 - 11:35 Uhr	<b>Pilates</b> 10:35 - 11:35 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po</b> 10:35 - 11:05 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> 11:10 - 11:40 Uhr		<b>ZUMBA</b> 11:00 - 12:00 Uhr
Nachmittag- und Abendkurse 16:30 bis 21:00 Uhr	<b>Langhantel</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>ZUMBA</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Yoga</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Workout</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Body Attack/Bauch</b> 18:00 - 19:00 Uhr		
	<b>Bodybalance</b> 19:05 - 20:05 Uhr	<b>Body Attack/Bauch</b> 19:05 - 20:05 Uhr	<b>ZUMBA</b> 19:05 - 20:05 Uhr	<b>ZUMBA</b> 19:05 - 20:05 Uhr	<b>Yoga</b> 19:05 - 20:30 Uhr		
				<b>ZUMBA</b> 20:10 - 21:10 Uhr			

Änderungen am Kursplan bleiben vorbehalten.

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind 5 Teilnehmer!