

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.

Ausdauer Pur

Ausdauer pur ist ein Intervalltraining bei dem das Schwitzen im Vordergrund steht, ganz egal ob mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird oder mit zusätzlichem Material. Ziel ist es unter anderem das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Bauchtack

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.

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 Faszien-training dient der Vorbeugung und lindert die Beschwerden.

Fitnessorientiertes Yoga

Es handelt sich um Hatha Yoga, bei dem das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und durch Atemübungen (Pranayama) angestrebt wird. Es ist weniger spirituell, also ohne Gesang und Meditation. Trotzdem steht der traditionelle sonnengruß im Fokus jeder Stunde. Namaste.

Functional Training

Functional Training ermöglicht durch seine Vielseitigkeit ein effizienteres und dynamischeres Ganzkörpertraining. Anders als beim Gerätetraining, werden dabei nicht nur einzelne Muskelpartien beansprucht, sondern komplette Bewegungsabläufe trainiert.

Geefit

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

Langhantel Workout

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

Pilates

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouse“ - der Muskulatur des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt mit dem Ziel einer verbesserten Körperhaltung.

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.

Step

trainiert den Körper und das Herz-Kreislauf-System ohne durch komplizierte Choreographien den Kopf zu überlasten. Das ständige „Trepp auf Trepp ab“ lässt wenige Möglichkeiten zu, sich an dem Training vorbei zu mogeln.

Yoga

Ist ein jahrtausend altes, bewährtes Übungssystem aus Indien zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Zumba

Mit lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen aus Salsa, Merengue, Calypso und Flamenco 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 „Verschnaupausen“, ist es jedem Einzelnen möglich, am Training teilzunehmen!

Zumba Toning

Zumbatoning ist wie Zumba Fitness ein Fitness-Workout inspiriert durch lateinamerikanische Rhythmen. Der Unterschied bei Zumbatoning im Vergleich zu Zumba Fitness ist, dass bei Zumbatoning mit Toning-Sticks (kleine Hanteln) gearbeitet wird. Bei Zumbatoning werden gezielt einzelne Muskeln mit dem Toning-Sticks im Rhythmus bewegt, um den Muskel zu straffen und die Muskeldefinition gezielt zu fördern.

DEIN STUDIO DEIN ERFOLG



FITNESS GYM

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

MO. - FR. 06:00 - 24:00 Uhr
SA. & SO. 09:00 - 21:00 Uhr
FEIERTAGS 10:00 - 20:00 Uhr

FITNESS GYM Lüdenscheid
Altener Straße 25
58507 Lüdenscheid

 02351 | 676 02 10

 info@fitnessgym-luedenscheid.de

 @fitnessgym_luedenscheid

KURSPLAN

STUDIO LÜDENSCHIED



www.fitnessgym-luedenscheid.de

FITNESSGYMLUEDENSCHIED

AUF FACEBOOK



KURSPLAN

STUDIO LÜDENSCHIED

FITNESS GYM

RAUM

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

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

KURSRaum

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

Bauch-Beine-Po

09:00 - 10:00 Uhr

Ausdauer Pur

10:00 - 11:00 Uhr

Yoga

17:30 - 18:30 Uhr

Faszientraining

18:30 - 19:30 Uhr

ZUMBA

19:30 - 20:30 Uhr

ZUMBA

20:30 - 21:30 Uhr

Functional Training

18:00 - 18:45 Uhr

Functional Training

19:00 - 19:45 Uhr

Reha

09:00 - 10:00 Uhr

Reha

10:00 - 11:00 Uhr

Bauchattack

17:30 - 18:00 Uhr

Bodyforming

18:00 - 19:00 Uhr

Aerobic

19:00 - 20:00 Uhr

ZUMBA Toning

20:00 - 20:45 Uhr

ZUMBA Fitness

20:45 - 21:30 Uhr

Functional Training

19:00 - 19:45 Uhr

Rückenfit

09:00 - 09:30 Uhr

Bauchattack

09:30 - 10:00 Uhr

Geefit

10:00 - 11:00 Uhr

Reha

16:00 - 17:00 Uhr

Reha

17:00 - 18:00 Uhr

Yoga

18:00 - 19:00 Uhr

Rückenfit

19:00 - 20:00 Uhr

Langhantel Workout

20:00 - 21:00 Uhr

Pilates

17:00 - 18:00 Uhr

Bauch-Beine-Po

18:00 - 19:00 Uhr

Functional Training

18:00 - 18:45 Uhr

Bodyforming

09:00 - 10:00 Uhr

Bauchattack

10:00 - 10:30 Uhr

Beine-Po

10:30 - 11:00 Uhr

Reha

16:00 - 17:00 Uhr

Reha

17:00 - 18:00 Uhr

Bauchattack

18:00 - 18:30 Uhr

Bodyforming

18:30 - 19:30 Uhr

Step

19:30 - 20:30 Uhr

Reha

10:00 - 11:00 Uhr

Fitnessorientiertes Yoga

11:00 - 12:00 Uhr

Aerobic

10:00 - 11:00 Uhr

Bodyforming

11:00 - 12:00 Uhr

Bauchattack

12:00 - 12:30 Uhr

ZUMBA*

11:00 - 12:00 Uhr

ZUMBA*

12:00 - 13:00 Uhr

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

Änderungen am Kursplan bleiben vorbehalten.

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind 5 Teilnehmer!