

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.

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.

Body Shape

Kraft- und Ausdauertraining mit hohem Fettverbrennungsfaktor.

Fit & Fight

Dieser Kurs ist ein Ganzkörper-Workout, welches Elemente von Cardio- mit Kampfsporttechniken verbindet. Durch die vielseitigen Schlag- und Trittkombinationen werden Beweglichkeit und Kondition gesteigert.

Functional Training

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

Langhantel Workout

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

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.

Power Workout

Ein hochintensives Training zur Kräftigung und Festigkeit der Muskulatur des gesamten Körpers. Kombination von Herz-Kreislauf-Training und Kraft-Ausdauer.

Rückenfit

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

Step Aerobic

Training für Körper und Herz-Kreislauf-System ohne komplizierte Choreographien. Das ständige „Trepp-Auf-Trepp-Ab“ lässt wenig Möglichkeiten, sich vor dem Training zu drücken.

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.

Strong 30/60

Strong by Zumba lässt dich zum Beat trainieren. Ein intensiverer Kurs, welcher Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining kombiniert. Jede Bewegung ist speziell auf die Musik abgestimmt.

TRX

Schlingentraining mit dem Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Stabilität mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden.

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.

Yogilates

Das altbewährte Übungssystem Yoga aus Indien zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele kombiniert mit Elementen aus dem Pilates.

Zirkeltraining

Hochintensives Stationstraining, welches Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination kombiniert.

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. 07:00 - 23:00 Uhr

SA. & SO. 09:00 - 20:00 Uhr

FEIERTAGS 10:00 - 16:00 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

RAUM	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KURSRAUM I	Morgen- und Mittagkurse 09:30 bis 15:00 Uhr						
	Rücken/Bauch 09:30 - 10:30 Uhr Rücken/Bauch 10:30 - 11:30 Uhr	ZUMBA 09:30 - 10:30 Uhr Bauch Express 10:35 - 11:05 Uhr Stretch & Relax 11:10 - 11:40 Uhr	Body Shape/ Pilates 09:30 - 10:30 Uhr Pilates 10:35 - 11:35 Uhr	Rückenfit 09:30 - 10:30 Uhr Bauch-Beine-Po 10:35 - 11:05 Uhr Stretch & Relax 11:10 - 11:40 Uhr			
FREIHAUNTEL-BEREICH	Nachmittag- und Abendkurse 16:30 bis 21:00 Uhr						
	Langhantel 18:00 - 19:00 Uhr Core/Stretch 19:05 - 20:05 Uhr	ZUMBA 17:30 - 18:30 Uhr ZUMBA 18:35 - 19:35 Uhr Body Attack/Bauch 19:40 - 20:55 Uhr	Bodystyling 18:05 - 18:55 Uhr Rückenfit 19:00 - 20:00 Uhr ZUMBA 20:05 - 21:05 Uhr	Yoga 18:00 - 19:00 Uhr ZUMBA 19:05 - 20:05 Uhr ZUMBA 20:10 - 21:10 Uhr	Body Attack/Bauch 18:00 - 19:15 Uhr		

Änderungen am Kursplan bleiben vorbehalten. Voraussetzung für die Kursdurchführung sind 5 Teilnehmer!