

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

K **WAKE UP**
A 08.30-08.55
 KR 3 • Annette

A **INDOOR CYCLING**
 09.00-09.55
 KR 3 • Barbara

B **STRETCHING**
 10.00-10.55
 KR 4 • Steffi

B **POWER YOGA**
E 18.00-18.55
K KR 1 • Petra

K **BAUCH BEINE PO**
 18.00-18.55
 KR 3 • Ingeborg

K **HOT METAL**
 18.00-18.55
 KR 4 • Linda

A **INDOOR CYCLING**
 19.00-19.55
 KR 3 • Sarah

A **ZUMBA®**
C 19.00-19.55
 KR 4 • Poonam

B **FASZIEN - YOGA**
E 19.00-19.55
 KR 1 • Petra

A **KAPOW®**
C 20.00-20.55
 KR 4 • Poonam

K **WAKE UP**
A 08.30-08.55
 KR 1 • Annette

A **INDOOR CYCLING**
 09.00-09.55
 KR 1 • Annette

B **YOGA RÜCKEN**
E 09.00-10.30
 KR 4 • Tanja

B **YOGA RÜCKEN**
E 10.45-12.15
 KR 4 • Tanja

K **BAUCH BEINE PO**
 17.00-17.55
 KR 4 • Ingeborg

K **HOT METAL**
 18.00-18.55
 KR 4 • Tanja

A **ZUMBA®**
C 19.00-19.55
 KR 4 • Meli

B **POWER YOGA**
E 18.00-18.55
K KR 1 • Charlotte

K **DEEPWORK®**
A 18.00-18.55
 KR 4 • Max

A **INDOOR CYCLING**
 19.00-19.55
 KR 3 • Conny

K **BODY FIT**
A 19.00-19.55
 KR 4 • Max

K **BAUCH BEINE PO**
 09.00-09.55
 KR 2 • Rosi

B **STRETCHING**
 10.00-10.55
 KR 2 • Rosi

B **FASZIEN - YOGA**
E 18.00-18.55
 KR 1 • Charlotte

A **ZUMBA TONING®**
C 18.00-18.55
K KR 4 • Christin

A **ZUMBA®**
C 19.00-19.55
 KR 4 • Christin

A **INDOOR CYCLING**
 10.30-12.00
 KR 3 • Michael

FIT MIX
 10.30-12.00
 siehe Aushang

A = Ausdauer **E** = Entspannung
B = Beweglichkeit **C** = Choreographie
K = Kraft

Hans-Reschke-Ufer 4a ; 68165 Mannheim
 0621 76211810
 0157 92458057
www.fit-am-turm.de
info@fit-am-turm.de



FiT am Turm

Bauch Beine Po...

ist der Klassiker im Kursbereich. Wie der Name schon sagt, werden hier bestimmte Körperteile besonders intensiv trainiert

Body Fit...

ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel, und der athletischen Bewegungen, wird hier die allgemeine Fitness verbessert.

Bodystyling...

ist eine effektive Art seine Figur zu verbessern und Fett zu verbrennen. Kräftigungsübungen mit Kleingeräten folgen auf Cardio-Übungen.

deepWork® ...

ist athletisch, einfach, anstrengend – und doch ganz anders als alle anderen Programme. Ein Workout aus fünf Elementen – ideal für alle die den Schweiß nicht scheuen!

fayo® ...

ist Faszien-Yoga, bei dem durch gelenkoptimierte Übungen und dem Einsatz spezieller Faszien-Rollen das Bindegewebe gestärkt wird.

Hot Metal...

ist ein Ganzkörpertraining mit Langhantel. Durch verschieden schwere Gewichtsscheiben ist dieser Kurs für alle Leistungsniveaus geeignet.

Indoor Cycling...

Ist ein Ausdauertraining. Auf speziellen Bikes werden u. A. Berg- und Talfahrten simuliert. Durch unsere Trainer und der richtigen Musik werden die Teilnehmer besonders motiviert.

Kapow® ...

Ist eine Kombination aus funktionellem Training und klassischer Aerobic. Einfache und leicht zu erlernende Bewegungsmuster werden an das Niveau der Teilnehmer angepasst.

Kursbeschreibungen

Power Kondition...

ist ein intensives Workout, das vor Allem im anaeroben Ausdauerbereich ansetzt.

Power Yoga...

ist Yoga auf höchstem Niveau für Körper und Geist. Hier werden Beweglichkeit und Kraft gleichermaßen verbessert.

Starker Rücken...

Ist die Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur – Wirbelsäulengymnastik 2.0

Stretching...

ist der einfachste Weg die Beweglichkeit zu verbessern. Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden hier meist statisch gedehnt.

Wake Up...

ist der ideale Start in den Tag. Das 25 minütige Zirkeltraining bietet reichlich Abwechslung bei maximaler Effektivität.

Yoga Rücken...

ist ein speziell auf die Rückenmuskulatur ausgelegtes Yoga-Programm und hilft dabei Fehlhaltungen der Wirbelsäule zu korrigieren.

Zumba® ...

Ist die Kombination von Aerobic und lateinamerikanischen Rhythmen. Choreographie und Ausdauer stehen hier im Mittelpunkt.

Zumba® Toning...

Ist ein speziell ausgerichtetes Zumba® Programm, das vorallem zum „Bodyshaping“ geeignet ist. Der Einsatz der „Toning-Sticks“ verstärkt diesen Effekt.