

KURSPLAN



OFFICIAL SPINNING CENTER



FITNESS
FORUM

M E T T L A C H

type-and-print.de

FITNESS FORUM Mettlach GmbH
Bahnhofstraße 21a · 66693 METTLACH
Telefon 06864/2628 · Fax 06864/93117

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.15-10.00 Uhr SeniorenFit	9.15-10.15 Uhr Pilates	9.00-10.00 Uhr Muscle Power	9.30-10.30 Uhr Wirbelsäulengym.	9.15-10.00 Uhr SPINNING	14.00-15.00 Uhr Pilates
	10.00-11.00 Uhr SPINNING	10.30-11.15 Uhr Sensomotorik	10.15-11.15 Uhr SeniorenFit	10.45-11.30 Uhr Pilates	10.00-11.00 Uhr Drums Alive	15.15-16.15 Uhr SPINNING
	15.30-16.15 Uhr Reha-Gymnastik	17.00-18.00 Uhr Lockere Schultern/ Starker Rücken	17.00-18.00 Uhr Wirbelsäulengym.	18.00-19.00 Uhr Spiralstabilisation	16.00-16.45 Uhr Reha-Gymnastik	<p><i>Ständig</i> Abnehm- Kurse <i>über 10 Wochen! Termine werden im Studio als Aushang bekannt gegeben!</i></p>
	17.30-18.15 Uhr SPINNING	18.00-18.45 Uhr Spinning-Einsteiger	18.00-19.00 Uhr Dehnung und Beweglichkeit	17.00-17.45 Uhr 17.45-18.30 Uhr 18.30-19.15 Uhr SPINNING	17.15-18.00 Uhr Wirbelsäulengym.	
	18.30-19.30 Uhr Muscle Power	19.00-20.00 Uhr Spiralstabilisation	19.00-20.00 Uhr Bauch Beine Po	19.15-20.15 Uhr SELFNESS	18.30-19.15 Uhr Sensomotorik Training	
	19.30-20.30 Uhr Pilates		20.00-21.00 Uhr Zumba			

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30 - 12.30 Uhr und 15.00 - 21.30 Uhr · Sa. 13.30 - 17.30 Uhr · So.: 10.00 - 12.30 Uhr

Bauch Beine Po: Spezielle Übungen, insbesondere zur Straffung der Bereiche Bauch, Beine, Po.

Lockerer Nacken/Starker Rücken: Kräftigung und Lockerung der Nacken- und Rumpfmuskulatur sowie Auflösung falscher Bewegungsmuster für einen kräftigen und gleichzeitig entspannten Rücken.

Muscle Power: Mittels einer Langhantelstange und unterschiedlichen Gewichtsscheiben wird die Kraftausdauer aller Hauptmuskelgruppen ausgewogen trainiert. Energiegeladenes, unkompliziertes Workout für den ganzen Körper.

Drums Alive: Verbindung von Rhythmus, Musik und Bewegung durch Schlagen mit Drumsticks auf Pezzibälle - Spaß ist garantiert!

Spiralstabilisation nach Dr. Smisek: Spezielles Training zur Regeneration, Prävention und Therapie von Rückenschmerzen.

Pilates: Training der Körper-Tiefenmuskulatur. Der Erfinder dieser Trainingsmethode, Joseph Pilates sagt: „Nach 10 h spürt man den Unterschied, nach 20 h sieht man den Unterschied und nach 30 h hat man einen neuen Körper.“

SPINNING: Das ultimative Herz-Kreislauftraining - der Wahnsinn auf dem Fahrrad.

SeniorenFit: Besonders auf die Bedürfnisse von älteren Menschen abgestimmtes Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Handgeräten.

Sensomotorik Training: Präventives Training zur Schulung von Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Optimal zur Sturzprophylaxe - besonders im fortgeschrittenen Alter.

Zumba: Lateinamerikanisches Tanz-Workout, für jeden geeignet, der seinen Körper mit heißen Rhythmen in Schwung bringen möchte.

Dehnung und Beweglichkeit: Übungen zur Schmerzreduzierung. Im Vordergrund stehen spezielle Dehntechniken und Übungen zur Beweglichkeit.

Selfness: Mehr Zeit für sich selbst finden. Erlernen verschiedener Meditationstechniken. Schulung der Persönlichkeit und der Körperwahrnehmung.