Fatburner Workout

Das spezielle Problemzonentraining sorgt durch Kräftigungsübungen für einen straffen Bauch, straffe Oberschenkel und einen straffen Po!

Muskel-Power

Schweißtreibendes Training für den ganzen Körper aus einer Kombination von Muskel-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen.

Indoor-Cycling

Gelenkschonendes Ausdauertraining einzeln oder in der Gruppe mit Musik auf speziellen Indoor-Bikes mit dem Ziel der Fettverbrennung und Steigerung der Aus-dauerleistungsfähigkeit.

Zumba

Eine Tanz-Fitnessparty zu lateinamerikanischen Rhythmen, bei der der Spaß im Vordergrund steht. Koordination, Ausdauer und die Fettverbrennung werden effektiv trainiert.

Rücken-Spezial mit Pilates Elementen

Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung als ganzheitliches Körpertraining in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Yoga

"Yoga gibt Ruhe, Kraft und Gelassenheit – und kann noch mehr: Es ist ein supereffektives Fitnessprogramm für einen gesunden Körper, einen wachen Geist und eine Seele im Gleichgewicht!"

Yogalates

verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: eine perfekte Kombination für einen knackigen, bewealichen Körper und einen entspannten Geist.

Jumping und Jumping easy

Ein neuartiges, dynamisches Fitnesstraining auf Trampolinen – gelenkschonend und intensiv, optimal für Ausdauer-, Koordination- und Balancetraining, auch empfohlen bei Gelenkerkrankungen, Rücken- & Bandscheibenproblemen und Osteoporose.

Omnia Power

Bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten für ein effektives Funktions- und Geschicklichkeitstraining. Es ist darauf ausgerichtet mit größeren Gruppen und Mannschaften zu trainieren, die Ihre Leistungsfähigkeit mit Spaß und Energie zur Musik nachhaltig steigern möchten.

Jumping KIDS (von 9-13 Jahre)

Ein kindgerechtes Fitnesstraining auf Trampolinen, das Spaß garantiert! Hier lernen die Kids verschiedene Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen kennen und fördern dabei ihre Gesundheit.

Rücken-Fit

Rückenbeschwerden? Dieser Kurs lindert Deine Schmerzen durch gezielte Kräftigung und Dehnung der Stützmuskulatur und führt zur Entlastung der Wirbelsäule.



ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag: 8.30 bis 22.00 Uhr Samstag und Sonntag: 10.00 bis 16.00 Uhr

Saunazeiten:

während der Öffnungszeiten

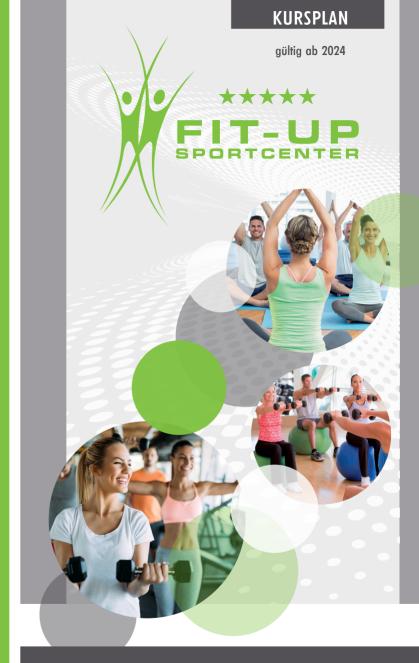
Damensauna:

Mittwochs 9.00 bis 15.00 Uhr Donnerstags von 15.00 bis 21.45 Uhr

Polcher Str. 166 56727 Mayen

Tel.: 0 26 51 - 903 420

www.fitupsportcenter.de info@fitupsportcenter.de



Wir lieben FITNESS & GESUNDHEIT

Fit-Up. Dein Sportstudio in MAYEN.



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00	9.00 - 10.00 Rücken-Fit		9.00 - 10.00 Muskel-Power	9.00 - 10.00 Rücken-Fit	9.00 - 10.00 Indoor-Cycling		
10.00	10.00 - 11.00 Muskel-Power		10.00 - 11.00 Yogalates	10.00 - 10.45 Jumping easy		11/1/2	
11.00		11.00 - 11.45 Jumping easy				10.30 - 11.30 Special	10.30 - 11.30 Special
13.00 14.00							
15.00	15.00 - 16.00 Jumping KIDS						Legende Kraft / Ausdauer / Entspannung
16.00							Kraft
17.00	17.00 - 18.00 Indoor-Cycling		17.15 - 18.00 Jumping	17.00 - 18.00 Yoga			Ausdauer
18.00	18.00 - 19.00 Omnia Power IF			18.00 - 19.00 Omnia Power			Entspannung
	18.00 - 19.00 Muskel-Power	18.30 - 19.30	18.00 - 19.00 3 ZVMBA fitness	18.00 - 19.00 Rücken-Spezial	18.00 - 19.00 Jumping		Kraft / Ausdauer / Balance / Koordination
19.00	19.00 - 20.00 Rücken-Fit	Rücken-Fit 19.30 - 20.30	19.00 - 20.00 Indoor-Cycling	19.00 - 20.00 Fatburner Workout Spezial			Rücken-Fit TF = Trainingsfläche
20.00		Yoga	19.15 - 20.00 Omnia Power TF				für myline ° Teilnehmer empfohlen * Anmeldung erforderlich