

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 Ausdauerleistungsfähigkeit.

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 dehrenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen 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 Stütz Muskulatur und führt zur Entlastung der Wirbelsäule.



FIT-UP
SPORTCENTER

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

KURSPLAN

gültig ab 2024



FIT-UP
SPORTCENTER



Wir lieben FITNESS & GESUNDHEIT

Fit-Up. Dein Sportstudio in MAYEN.

	MONTAG	DIENTAG	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		10.30 - 11.30 Special	10.30 - 11.30 Special
11.00		11.00 - 11.45 Jumping easy					
13.00 14.00							
15.00	15.00 - 16.00 Jumping KIDS						
16.00							
17.00	17.00 - 18.00 Indoor-Cycling		17.15 - 18.00 Jumping	17.00 - 18.00 Yoga			
18.00	18.00 - 19.00 Omnia Power TF			18.00 - 19.00 Omnia Power TF			
	18.00 - 19.00 Muskel-Power	18.30 - 19.30 Rücken-Fit	18.00 - 19.00 ZUMBA fitness	18.00 - 19.00 Rücken-Spezial	18.00 - 19.00 Jumping		
19.00	19.00 - 20.00 Rücken-Fit	19.30 - 20.30 Yoga	19.00 - 20.00 Indoor-Cycling	19.00 - 20.00 Fatburner Workout Spezial			
20.00			19.15 - 20.00 Omnia Power TF				

Legende

Kraft / Ausdauer / Entspannung

Kraft

Ausdauer

Entspannung

Kraft / Ausdauer / Balance / Koordination

Rücken-Fit

TF = Trainingsfläche

für **myline**
aktiv schlank.
Teilnehmer empfohlen
* Anmeldung erforderlich