

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------|---------------------------------|------------------------------|--|---|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9.00 | 9.00 - 10.00 Rücken-Fit | 9.00 - 10.00 Aktiv & 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 | | 10.30 - 11.30 Special | 10.30 - 11.30 Special |
| 11.00 | | 11.00 - 11.45 Jumping | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | |
| 14.00 | | | | | | | |
| 15.00 | | | | 15.00 - 16.00 Aktiv & Fit | | | |
| 16.00 | | | | | | | |
| 17.00 | 17.00 - 18.00 Indoor-Cycling | 17.00 - 18.00 Aktiv & Fit | 17.00 - 18.00 Jumping | 17.00 - 18.00 Yoga | 17.00 - 18.00 Jumping | | |
| 18.00 | 18.00 - 19.00 Omnia Power TF | | | 18.00 - 19.00 Omnia Power TF | | | |
| 19.00 | 18.00 - 19.00 Muskel-Power | 18.30 - 19.30 Rücken-Fit | 18.00 - 19.00  | 18.00 - 19.00 Pilates-Rücken-Spezial | | | |
| | 19.00 - 20.00 Rücken-Fit | 19.30 - 20.30 Yoga | 19.00 - 20.00 Indoor-Cycling | 19.00 - 20.00 Fatburner Workout | | | |
| 20.00 | | | 19.15 - 20.00 Omnia Power TF | | | | |

Legende

- Kraft / Ausdauer / Entspannung
- Kraft
- Ausdauer
- Entspannung
- Kraft / Ausdauer / Balance / Koordination
- Rücken-Fit / Aktiv & Fit

TF = Trainingsfläche

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

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.

Pilates-Rücken-Spezial

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

Ein neuartiges, dynamisches Fitnessstraining 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.

Aktiv & Fit

Die Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Mobilisation fördert eine schnelle Rehabilitation, hilft, Schmerzen zu lindern und verbessert die Beweglichkeit, besonders nach Verletzungen und Operationen.

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 April 2026



FIT-UP
SPORTCENTER



Wir lieben FITNESS & GESUNDHEIT
Fit-Up. Dein Sportstudio in Mayen.