

FITNESS *am* HAFEN

KURSAAN

gültig ab **01.06.2018**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						10.30-11.25 R1 Hot Iron 1 / Kraft
17.00-17.45 <i>Koordinationstraining</i>	16.30-17:55 <i>Boxen</i>	17.00-17.45 <i>Zirkeltraining</i>	16.30-17:55 <i>Kickboxen Teens</i>	17.00-17.45 <i>Zirkeltraining</i>		11.45-12.45 R3 Cycling / Ausdauer
18.00-18.30 R1 HIT-Training	18.00-18.30 R1 SixPackExpress	18.00-18.30 R1 LegExpress	18.00-18.30 R1 Stabilisationstraining	18.00-18.30 R1 Dehnen		
		18.00-19:00 R3 Cycling / Ausdauer	18.00-19.00 Arena Cross Box by Eike	16.30-18.00 Arena Fitness - Boxen / Mix		
18.30-19.30 R1 deepWork / Ausdauer	18.30-19.30 R1 Hot Iron 2 / Kraft	18.30-19.25 R1 Rückenzirkel / Mix	18.30-19.25 R1 Iron Cross / Kraft	18.00 -19.00 R3 Cycling / Ausdauer		
18.30-20.00 Arena Boxen / Mix	19.00-20.30 Arena Kick-Thaiboxen	18.30-20.00 Arena Boxen / Mix	19.00-20.30 Arena Kick-Thaiboxen	18.00 -19.30 Arena Boxen / Mix		
19.30-20:20 R1 Zumba / Ausdauer	19.30-20.30 R1 BBP / Kraft	19.45-20:45 R1 Yoga / Mix				
19.30-21.00 Arena MMA / Mix		19.30-21.00 Arena MMA / Mix				
20.20-21.10 R1 Yoga / Mix						

R 1: Kursraum oben

R2: Freestylerraum unten



R3: Cyclingraum unten

Arena unten

Unsere Öffnungszeiten: MO - DO 8.00 - 22.00 Uhr, FR 8.00 - 21.00 Uhr, SA u. SO 10.00 - 18.00 Uhr (April - Oktober)

Telefon: 0441 - 390 19 625

SA u. SO 10.00 - 19.00 Uhr (November - März) **Teens-Training (13 J. - 16 J.)**

Gesundheits-Kurse zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und als Alltagsausgleich	Toning-Kurse zur Muskelkräftigung und -formung wird hier mit verschiedenen Hilfsmitteln trainiert.	Cardio Kurse zur Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems. Effektives Training mit Motivation und Spaß!	Mix Kurse Kombination aus mehreren oder sogar allen motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
Rücken Zirkel Mit gezielten Kräftigungs-, Stabilisationsübungen an verschiedenen Stationen wird der geschwächte oder einseitig belastete Rücken gestärkt.	5er Split Express Durch die Express Kurse hast du die Möglichkeit EINE Muskelgruppe pro Tag zu trainieren. 30 Minuten intensives Training für dich, wo du alles geben kannst, um deine optimalen Trainingserfolge zu erreichen!	Cycling Auf dem Standrad geht es in der Gruppe mit Musik in unterschiedlichsten Stilrichtungen über Berg und Tal. Die individuelle Einstellung des Widerstands und die Steuerung über die Herzfrequenz ermöglicht die Teilnahme für Trainierte und Einsteiger. Schwitzen garantiert!	MMA Mixed Martial Arts(=gemischte Kampfsportarten) ist eine moderne Art des Kampfsportes, bei der verschiedene Techniken aller Kampfsportarten trainiert und angewendet werden.
Yoga Yoga schafft eine Einheit zwischen Körper, Geist und Seele im Fluss mit Atmung und Bewegung. Dieses harmonische Zusammenspiel bringt dich näher in den Kontakt mit dir selbst. Verspannungen lösen sich, die Bauchatmung verbessert sich und Du erlernst Bewegungsabfolgen, Entspannungshaltung sowie Meditation.	Hot Iron 1™ IRON SYSTEM™ Der Einstieg ins Langhantel-Training mit Technik-Einweisung. Effektives Workout im Kraftausdauerbereich mit maximaler gesundheitlicher Absicherung und höchster Motivation. Fester Trainingsplan über drei Monate – die Erfolge sind so objektiv messbar!	Zumba®  Die Tanzfitnessparty zu vorwiegend lateinamerikanischer Musik macht ganz nebenbei fit und verbrennt reichlich Energie. Spaß und Erfolg garantiert!	Kick-Thaiboxen Kombination von Techniken aus dem Boxen, Karate, Muay Thai, Taekwondo, Kickboxen, Savate und vielen anderen Kampfsportarten. Es wird nach K1-Regeln trainiert. Auch hier trainiert Ihr ALLE motorischen Grundfähigkeiten. Geeignet für Einsteiger bis weit Fortgeschrittene.
	Hot Iron 2™ IRON SYSTEM™ Die koordinative und konditionelle Steigerung zu Hot Iron™ 1. Umfangreicheres Training, ergänzt mit anspruchsvolleren Übungen intensivieren die Trainingseffekte nochmals zugunsten Kraft und Fettverbrennung.	deepWORK™  Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie - einfach, athletisch und einzigartig! Nach dem Gesetz von Yin und Yang vereint deepWORK™ die körperlichen und geistigen Gegensätze eines funktionellen Trainings.	
BBP Ein gezieltes Training für die Bereiche Bauch-Beine-Po. Ob Step, Tube oder auch mit dem eigenen Körpergewicht. Alles ist dabei. Ziel ist die Muskulatur und das Bindegewebe zu straffen, sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.	Iron Cross™ IRON SYSTEM™ Höchste Muskelstraffung und Körperfettreduktion für Fortgeschrittene. Ein intensives Training mit gesteigerten Gewichten und relativ wenigen Wiederholungen. Vorherige regelmäßige Teilnahme an Hot Iron 2 empfohlen!	HIT-Training Euch erwartet 30 Minuten High Intensity Training. Wöchentlich wechselnde Übungen bringen dich an deine Grenzen.	Boxen – für jedermann Ihr wollt die bekannte Trainingsroutine mal durchbrechen? Mit dem Boxen trainiert Ihr ALLE motorischen Grundfähigkeiten, auch die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und die Schnelligkeit. Der Einstieg ins klassische Boxen für Einsteiger und Interessierte!
Dehnen In dieser halben Stunde hast du die Möglichkeit, deine Muskulatur unter richtiger Anleitung zu dehnen.	Cross Box by Eike Was erwartet Euch? Hier fließt der Schweiß. Eike bietet wöchentlich neue abwechslungsreiche Herausforderungen. Eine Kombination aus Boxen und High Intensity Training bringt euch in top Form. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.		Boxen – Wettkampf 1,5 Stunden für die Fortgeschrittenen: Training, Wettkampfvorbereitung, Sparring. Jeden Mittwoch von 18.30-20.00 Uhr und Freitag von 18.00-19.30 Uhr.
Stabilisationstraing Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht und den eigenen Widerstand.			