

# Kursplan CLUB BLANKENLOCH

31 Kurse pro Woche  
Gültig ab 01.08.2024

## MONTAG

- 10:00 RückenWorkout  
11:00 nach Faszio®
- 11:00 Bauch intensiv  
11:30
- 11:30 BodyWorkout  
12:00
- 18:00 BBP  
19:00
- 19:00 Bauch intensiv  
19:30
- 19:30 Step  
20:30

## DIENSTAG

- 17:00 BodyWorkout  
18:00
- 18:00 CardioWorkout  
19:00
- 19:00 Zumba®  
20:00

## MITTWOCH

- 16:00 BBP  
17:00
- 17:00 Aroha®  
18:00
- 18:00 RückenFit  
19:00
- 19:00 LanghantelWorkout  
20:00

## DONNERSTAG

- 09:30 Rücken & Bauch  
10:30
- 10:30 BodyWorkout  
11:30
- 17:00 RückenFit  
18:00
- 18:00 BBP  
19:00
- 19:00 Step  
20:00
- 20:00 FitnessBoxen  
21:30

## FREITAG

- 09:30 Rücken & Bauch  
10:30
- 10:30 BodyWorkout  
11:30
- 18:00 Zumba  
19:00
- 19:00 Strong Nation  
20:00

## SAMSTAG

- 10:00 Tabata  
10:30
- 10:30 RückenFit  
11:30
- 11:30 Stretch & Relax  
12:00

## SONNTAG

## BODY & MIND ZONE

- 18:00 Yoga  
19:30
- 20:00 Strong Nation  
21:00
- 18:00 Yoga  
19:30
- 18:30 Yoga  
20:00
- 09:30 Yoga  
10:30



## HEALTH-KURSE

Der Schwerpunkt der Health-Kurse liegt auf der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

**RÜCKENFIT** — das alltagsnahe Training für die Rumpfmuskulatur. Kräftigung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisation und Dehnung.

**YOGA** — Yoga ist die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen, mit dem klassischen Ziel der Einswerdung mit dem Bewusstsein. Hierzu dienen meditative Formen, sowie Atemübungen und spezielle körperliche Übungen.

**RÜCKEN & BAUCH** — optimales Training zur gesunden Körpermitte.

**STRETCH & RELAX** — Eine Kombination aus Entspannungs- und Dehnungsübungen.

**RückenWorkout nach Faszio®** — ist ein ganzheitliches Rückentraining. Erlebe natürliche Mobilität, funktionale Leistungsfähigkeit, nachhaltige Rehabilitation und vitale Gesundheit.

## CARDIO-KURSE

Ein effektives Herz-Kreislauf-Training zum Fettabbau steht hier im Vordergrund. Die Gruppe und die Musik und nicht zuletzt der Instructor motivieren zum Erfolg.

**ZUMBA®** — „Aerobic“ mit Musik aus Merengue, Salsa, Mambo, Cha-Cha-Cha und Fitness-Elementen. Der Trend, der Tanzen zu feurigen latein-amerikanischen Rhythmen mit Sport verbindet.

**CARDIOWORKOUT** — Ausdauertraining: Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Vom klassischen Step und Aerobic, über Latinmoves bis hin zu Hip Hop, Dancestyle und Tai-Bo-Elementen. Ein bunter Mix für Jeden.

**FITNESSBOXEN** — Du willst dich auspowern, Kraft und Kondition trainieren und dich anschließend geradezu befreit fühlen? Dann bist du beim FitBo genau richtig. Dich erwartet ein Mix aus Kicks und Punches aus verschiedenen Kampfsportarten.

**STEP** — Auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) werden zur Musik verschiedene Choreografien mit reichlich Power durchgeführt.

**AROHA®** — ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt, der verborgene Energien freisetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

**STRONG NATION™** — Hochintensives Intervalltraining, das vor allem durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stattfindet.

**TABATA** — das ultimative Fettkiller Workout! Auch wenn's mal ans Limit geht, der Erfolg belohnt dich und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Motivation pur!

## TONING-KURSE

Figur formen und straffen! Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining zur Musik mit Motivation und Spaß!

**HOTIRON®/ LANGHANTELWORKOUT** — ist ein athletisches Krafttraining mit der Langhantel und variablem Gewicht ohne tänzerische Schrittfolgen oder Choreografien.

**BBP** — Bauch — Beine — Po — der Klassiker: speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen zur Straffung der typischen „Problemzonen“, die übrigens auch Männer haben.

**BODYWORKOUT** — BodyWorkout kräftigt und strafft den gesamten Körper. Die Intensität der Übungen kann mit verschiedenen Hilfsmitteln (Gewichtsmanschetten, Hanteln, Gewichtsstangen, Bänder) gesteigert werden.

**BAUCH INTENSIV** — 30 Minuten Bauchmuskeltraining pur!

*we ♥ to fit you*

**Am Hasenbiel 20 - 22**  
76297 Stutensee-Blankenloch  
07244 - 91 99 1

Mo - Fr: 06:00 - 23:00 Uhr  
Sa - So: 08:00 - 20:00 Uhr

Feiertag: 08:00 - 20:00 Uhr  
- Aushänge beachten -