

KURSPLAN Erläuterungen umseitig

Gültig ab 18.09.2017

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
Zeit	Kurs	Raum	Zeit	Kurs	Raum	Zeit	Kurs	Raum	Zeit	Kurs	Raum
09.00	Stretching	1	09.00	Fatburner	1	09.00	Mobility	1	09.00	Tabata	1
09.30	Herz-Kreislauf	1	10.00	BodyFit	1	09.30	Herz-Kreislauf	1	09.50	Mobility	1
10.15	Zumba	1	11.00	Pilates	1	10.15	Synrgy		10.15	RückenFit	1
11.10	RückenFit	1	11.00	RückenFit	2	10.00	RückenFit	1	17.00	BodyFit	1
17.00	Piloxing NEU	1	17.30	BodyFit	1	17.00	Core Express* ¹	1	18.00	Vinyasa Yoga Intro* ² NEU	1
18.00	Core Express* ¹	1	18.30	Muskelpower	1	17.30	BodyFit	1	18.30	Cycling	2
18.45	Cycling	2	19.30	Vinyasa Yoga Power* ² NEU	1	18.30	Hatha Yoga* ²	1	19.00	Zumba	1
19.00	Pilates	1									

FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
Zeit	Kurs	Raum	Zeit	Kurs	Raum	Zeit	Kurs	Raum
09.30	BodyFit	1	11.00	BoxFit NEU	1	10.30	IronFit	1
10.30	BalanceFit NEU	1	NEU YOGA WORKSHOP feat. Jessica Waters Samstags 12.30 Uhr* ³			10.30	Indoor Cycling	2
						11.30	Core Express* ¹	1

Wir bitten Dich:

- pünktlich zu erscheinen
- ein Handtuch zu benutzen
- feste Sportschuhe zu tragen
- keine Glasflaschen mitzubringen

Kurzfristige Änderungen des Kursplanes und Irrtümer vorbehalten.

Kraft + Ausdauer	Kraft + Figur	Starker Rücken	Körper + Geist
BodyFit	BBP	IronFit	Pilates
Cycling	IronFit	Pilates	Hatha Yoga
Zumba	Core Express	RückenFit	Mobility
Herz-Kreislauf	Muskelpower		BalanceFit
Tabata	Synrgy		Vinyasa Yoga
Piloxing	BauchFit		
	BoxFit		



SMALL GROUP TRAINING

Trainiere jetzt noch effizienter in kleinen Gruppen.
Sprich einfach Deinen Trainer an! *³

*¹ Express-Kurs: 30 min

*² Yoga-Kurse: 60 min

*³ **Gebührenpflichtig**
Die Anmeldung erfolgt an der Rezeption.

OUTFIT
Fitness- und Gesundheitszentrum

DIE KURSE Erläuterungen

Kurse	Kursbeschreibung
BalanceFit	Eine Abfolge von Dehn- und Bewegungsübungen zu angenehmer Musik steigern die Harmonie und Balance Deines Körpers.
BauchFit	30 Minuten Power für die Bauchmuskulatur.
BodyFit	Spezielles Figurtraining, bei dem die „Problemzonen“ im Fokus stehen. Die größten Muskelgruppen werden intensiv trainiert.
BoxFit NEU	Boxelemente beanspruchen die gesamte Muskulatur und verbessern die Ausdauer und Schnellkraft.
Core Express	Stärkung der Körpermitte. Durch Eigengewichtsübungen und mit Hilfsmitteln werden Deine Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur sowie der untere Rücken trainiert.
Cycling	Du steigert Deine cardio-vaskuläre Fitness, verbrennst Fett und trainierst Deine Beine, Hüften und Po (Intensität: mittel bis hoch).
Hatha Yoga	Eine Yogastunde mit niedriger Intensität und geringem Energieaufwand.



Mit der myFitApp erhältst Du von überall Zugriff auf aktuelle Informationen (z.B. auch Kursausfälle). Weitere Informationen und Downloadlink auf www.dasoutfit.de. Und werde Fan unserer Facebook-Seite!



<https://itunes.apple.com/de/app/outfit-news/id1076320756?ls=1&mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.innovatise.dasoutfit>

Kurse	Kursbeschreibung
Herz-Kreislauf	Das Herz-Kreislauf-System wird gezielt angeregt.
IronFit	Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers (Intensität: mittel bis hoch).
Mobility	Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit.
Muskelpower	Muskelkräftigungsprogramm mit Kurz- und Langhantel.
Pilates	Ganzkörpertraining. Stärke Deine Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur mit bewusster Atmung und fließenden Bewegungen.
Piloxing NEU	Effektive Übungen aus Pilates, Tanz und Boxen. Formt den ganzen Körper mit viel Spaß.
Rückenfit	Verbessere die Beweglichkeit Deiner Wirbelsäule. Stärke Deine Körperwahrnehmung und die Rumpfmuskulatur.
Synrgy	Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining im LifeFitness-Turm.
Tabata	Hochintensives Intervalltraining.
Vinyasa Yoga NEU	Dynamische Yogaübungen im Einklang mit der Atmung. „Power“ richtet sich an Fortgeschrittene und „Intro“ an Einsteiger.
Zumba	Tolle Musik, Tanzen und Spaß stehen im Vordergrund. Ein energiegeladenes Workout, das Deinen ganzen Körper formt und festigt.

Bitte beachten Sie kurzfristige Änderungen des Kursplanes!

OUTFIT
 Fitness- und Gesundheitszentrum

ÖFFNUNGSZEITEN

Fitness

Mo. – Fr. 08.00 – 22.00 Uhr
 Sa. & So. 10.00 – 20.00 Uhr

outfit lady

Mo. – Fr. 08.00 – 20.00 Uhr
 Sa. & So. 10.00 – 18.00 Uhr

outfit MED

Mo. – Do. 08.00 – 20.00 Uhr
 Fr. 08.00 – 18.00 Uhr

Sauna

Mo. – Fr. 09.00 – 22.00 Uhr
 Sa. & So. 10.00 – 20.00 Uhr
 Do. Damensauna