

KURSPLAN

Erläuterungen umseitig

Gültig ab 01.04.2018

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	BodyFit NEU	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	1	17.30	BodyFit	1	17.00	Core Express* ¹	1	18.00	Vinyasa Yoga* ²	1
18.00	Core Express* ¹	1	18.30	Muskelpower	1	17.30	BodyFit	1	18.30	Cycling	2
18.45	Cycling	2				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	BoxWorkout	1	10.30	IronFit	1
10.30	BalanceFit	1				10.30	Indoor Cycling	2
16.30	PowerWorkout NEU	1				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.

*¹ Express-Kurs: 30 min

*² Yoga-Kurse: 60 min

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

NEU

POWER-WORKOUT

Power-Workout mit Andrew am Life-Fitness-Turm:
Di. bis Do.: 18.00 – 18.45 Uhr | Fr.: 16.30 im Kursraum 1

OUTfit
Fitness- und Gesundheitszentrum

UNSERE KURSE

Kurs	Beschreibung
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.
BoxWorkout	Boxelemente beanspruchen die gesamte Muskulatur und verbessern die Ausdauer und Schnellkraft.
Core Express	Stärkung der Körpermitte durch Eigengewichtsübungen.
Cycling	Du steigert Deine cardio-vaskuläre Fitness, verbrennt Fett und trainierst Deine Beine, Hüften und Po.
Hatha Yoga	Eine Yogastunde mit niedriger Intensität und geringem Energieaufwand.
Herz-Kreislauf	Das Herz-Kreislauf-System wird gezielt angeregt.
IronFit	Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers.
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	Effektive Übungen aus Pilates, Tanz und Boxen. Formt den ganzen Körper mit viel Spaß.
PowerWorkout	Individuelles Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Ausdauer.
RückenFit	Verbessere die Beweglichkeit Deiner Wirbelsäule. Stärke Deine Körperwahrnehmung und die Rumpfmuskulatur.
Synrgy	Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining am LifeFitness-Turm.
Tabata	Hochintensives Intervalltraining.
Vinyasa Yoga	Dynamische Yogaübungen im Einklang mit der Atmung.
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!



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>

OUTFIT
 Fitness- und Gesundheitszentrum

ÖFFNUNGSZEITEN

Fitness

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

outfit SUPERFORM

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