

KURSPLAN

Fitness Club



Arnstein

gültig ab 01.04.2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:10 - 09:55 Uhr AR Body Workout A 10:10 - 10:55 Uhr AR Reha-Sport		09:10 - 09:55 Uhr AR Reha-Sport		

18:00 Uhr AR TRX-Training E/A	19:00 - 19:30 Uhr AR Bauch weg A	18:25 - 19:10 Uhr AR Body Workout A	17:30 - 18:30 Uhr AR Karate Kids E/A
19:00 - 20:00 Uhr AR Fighting Fitness A-M	19:00 - 20:00 Uhr SR Indoorcycling A	19:15 - 20:15 Uhr AR Zumba E/ A	18:00 - 19:00 Uhr AR Indoorcycling E/A 18:15 - 19:15 Uhr AR Karate M

- Keine Straßenschuhe in den Aerobicräumen tragen.
- Die Matten bitte nur mit großem Handtuch benutzen.
- Kurse immer pünktlich betreten und nicht vor dem „Cool Down“ verlassen.
- Kursinhalt kann sich bei Urlaub/Krankheit ändern.
- **Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt**

AR = Aerobicraum
SR = Spinningraum

E= Einsteiger
A= Alle
M= Mittelstufe

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag & Freitag 08:30 - 22:00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag 08:30 - 12:00Uhr
15:00 - 22:00 Uhr
Samstag 13:00 - 18:00 Uhr
Sonntag 09:00 - 14:00 Uhr

Training in allen LIFESTYLE Clubs möglich

Änderungen werden an der Infowand
ausgehängt!

LIFESTYLE Fitness Arnstein

Julius-Echter-Straße 39,
97450 Arnstein

Tel.: 09363 6696
arnstein@lifestyle-fitness.de

www.lifestyle-fitness.de

TRX Training

Dieser Kurs ist ein effektives Ganzkörper-Workout mit dem TRX Schlingentrainer bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

Fighting Fitness

Ein ultimatives Ganzkörper-Workout auf der Basis von verschiedenen Selbstverteidigungs- und Kampfsporttechniken kombiniert mit Langhanteltraining usw. Perfekt, um sich auszuzeichnen!

Reha-Sport

Kursbesuch **nur** mit Verordnung (Rezept) vom Arzt möglich.

Body Workout/HIIT

(High Intensity Interval Training) Super Training mit den effektivsten Übungen für einen perfekten Körper und um richtig fit zu werden. Stationstraining mit intensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen, d.h. 1 Min. Training, 30 Sek. Pause.

Bauch weg!

30 Min. Bauchtraining für einen flachen Bauch!

Karate Kids

Karate als Kampfsport zur Selbstverteidigung. Konzentration, Haltung, Selbstvertrauen, Respekt und Disziplin werden dabei ebenfalls geschult. Uechi-Ryu Karate ist eine aus Okinawa stammende Kampfkunst. Unterschied zu anderen Karatestilen: Techniken mit der offenen Hand, den Knöcheln, den Zehenspitzen und der Abhärtung des gesamten Körpers.

Zumba

Der Kult aus den USA. Mit Salsa, Merengue Schritten und heißer Musik wird jeder zum Zumba Tänzer.

