

LIFESTYLE



KURSPLAN

Gesundheits- & Fitnessclubs

Zellingen 01.08.17

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

9.30 Bauch, Beine, Po
-10.25 A-M AR

10.30 Pilates
-11.15 E/A AR

9.45 Spinning
-10.45 E/A SR

9.30 Wirbelsäulengymnastik
-10.15 E/A AR

10.20 Perfect Body m. Body Bars
-11.20 A-M AR

17.30 Bodyforming Slow
-18.15 E/A AR

18.20 Perfect Body m. Body Bars
-19.15 A-M AR

19.20 Wirbelsäulengymnastik
-20.05 E/A AR

19.25 Spinning
-20.25 E/A SR

18.45 Form + Sweat
-19.45 A-M **NEU** AR

19.50 P-Class
-20.50 A **NEU** AR

18.15 Bauch, Beine, Po
-19.15 A-M AR

19.20 Rücken fit
-20.05 E/A **NEU** SR

19.25 Spinning
-20.25 E/A SR

18.15 Pilates
-19.00 E/A AR

19.15 Spinning
-20.15 E/A SR

19.05 Fatburner
-19.40 E/A **NEU** AR

14.30 Langhantelworkout
-15.30 A AR

15.40 Spinning
-16.40 E/A SR

Änderungen werden an der Infowand ausgehängt! Kursplan-Koordinator Steffi Schweighöfer

AR = Aerobic-Raum
FF = Fitnessfläche
SR = Spinning-Raum
E = Einsteiger
A = Alle
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

- 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.
- Bei den Fitnessgeräten immer Handtuch unterlegen.
- Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	9.00-22.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag	9.00-12.30 / 15.00-22.00 Uhr
Freitag	9.00-21.00 Uhr
Freitag (vom 1.10. - 31.03.)	9.00-21.30 Uhr
Samstag	13.00-18.00 Uhr
Sonntag	10.00-14.00 Uhr
Sonntag (vom 01.10.-31.03.)	10.00-15.00 Uhr

Training im LIFESTYLE only Fitness 97082 Würzburg Mainaustr. 50
jederzeit möglich Öffnungszeiten unter lifestyle-fitness.de
365 Tage im Jahr geöffnet

LIFESTYLE

Oberbachring 21
97225 Zellingen
Tel: 0 93 64 / 800 500
Fax: 0 93 64 / 800 50-18
info@lifestyle-fitness.de
www.lifestyle-fitness.de

• Körperformung/ Kraftausdauer

Bodyforming Slow

Intensivtraining des ganzen Körpers ohne Hilfsgeräte, nur mit langsamen Bewegungen und vielen Wiederholungen zur Straffung / Festigung der Muskulatur.

Bauch, Beine, Po

Intensivtraining zur Fettverbrennung und Festigung von Beinen und Po und anschließendem Bodenteil mit speziellen Übungen der Problemzonen Bauch, Beine, Po.

Langhantelworkout

Energiegeladenes Langhantel-Workout. Ein Kurs, der endlich auch die Männer in die Kursräume lockt! Stärkung der Hauptmuskelgruppen, der Knochen und des Immunsystems. Für den perfekten Body und als Alternative für das Training an Geräten.

Perfect Body mit Body Bars

Körperformung bis zum „Perfect Body“ mit Body Bars, Steps, Hand- und Fußgewichten ohne Konditionsteil und Stepvorkenntnissen. Besonders für Männer geeignet!

• Muskelkräftigung

P-Class

Muskelkräftigung/Festigung der Problemzonen (*P) Beine und Po ohne Ausdaueranteil.

• Spinning

Spinning E/A

Spinning-Grundtechniken, Einführung, Grundlagenausdauer, aerobe Fahrweise. Bei Einführung: 15 Minuten vorher da sein. Grund- und Fortgeschrittenentechniken für aerobe und anaerobe Fahrweise. Herz-Kreislauftraining mit wechselnder Belastung. Pulsbereich 65 - 92%.

• Stepkurse

Form & Sweat

Intervalltraining: Schwitzen und Fettabbau durch einfaches Auf-/ Absteppen ohne komplizierte Choreographie kombiniert mit Körperformung durch Handgewichte.

• Weitere Kurse

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Verbesserung der Haltung, Aufbau gezielter Rücken-/Bauchmuskulatur, Dehnung verkürzter Muskeln und Sehnen. Ein Muss für alle, die Rückenprobleme haben oder keine wollen!

„Pilates“

Das neue Kulttraining der Stars! „Nach 10 Sitzungen spürt man den Unterschied und nach 30 hat man einen neuen Körper.“

Rücken fit -NEU-

Wirbelsäulengymnastik mal mit, mal ohne Zusatzgeräte. Für alle, die etwas mehr als "Wirbelsäulengymnastik" wollen.

Fatburner -NEU-

Hartes, intensives und effektives Workout für den ganzen Körper mal mit, mal ohne Zusatzgeräte. Der Kurs ist kein "Spaziergang", aber lässt die Pfunde schmelzen.



Oberbachring 21
97225 Zellingen

Tel: 0 93 64 / 800 500

info@lifestyle-fitness.de
www.lifestyle-fitness.de