

Kursplan CLUB BLANKENLOCH

30 Kurse pro Woche
Gültig ab 10.04.2024

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 Rücken & Bauch
11:00
- 11:00 FitMix
11:30

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.

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.

KRAV MAGA — Dieser Selbstverteidigungskurs findet seinen Ursprung in israelischer Kampfkunst. Neben den primären Techniken werden hier vor allem Koordination, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer geschult.

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.

HIIT THE BEAT — das funktionelle Ganzkörpertraining. Join the fun und lass dich von coolen Beats treiben!

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!

FITMIX — Ist ein Kraftausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie Kräftigung des gesamten Körpers durch Übungsvariation und Lastenprogression. Der Figurformer für zwischendurch.

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 -