

Kursplan CLUB BLANKENLOCH

30 Kurse pro Woche
Gültig ab 10.04.2024

MONTAG

- 10:00 RückenWorkout nach Faszio®
- 11:00 Bauch intensiv
- 11:30 BodyWorkout
- 12:00 BodyWorkout
- 18:00 BBP
- 19:00 Bauch intensiv
- 19:30 Step
- 20:30 Step

DIENSTAG

- 17:00 BodyWorkout
- 18:00 BodyWorkout
- 18:00 CardioWorkout
- 19:00 CardioWorkout
- 19:00 Zumba®
- 20:00 Zumba®

MITTWOCH

- 16:00 BBP
- 17:00 BBP
- 17:00 Aroha®
- 18:00 Aroha®
- 18:00 RückenFit
- 19:00 RückenFit
- 19:00 LanghantelWorkout
- 20:00 LanghantelWorkout

DONNERSTAG

- 09:30 Rücken & Bauch
- 10:30 Rücken & Bauch
- 10:30 BodyWorkout
- 11:30 BodyWorkout
- 17:00 RückenFit
- 18:00 RückenFit
- 18:00 BBP
- 19:00 BBP
- 19:00 Step
- 20:00 Step
- 20:00 FitnessBoxen
- 21:30 FitnessBoxen

FREITAG

- 09:30 Rücken & Bauch
- 10:30 Rücken & Bauch
- 10:30 BodyWorkout
- 11:30 BodyWorkout
- 18:00 Zumba
- 19:00 Zumba
- 19:00 Strong Nation
- 20:00 Strong Nation

SAMSTAG

- 10:00 Rücken & Bauch
- 11:00 Rücken & Bauch
- 11:00 FitMix
- 11:30 FitMix

SONNTAG

BODY & MIND ZONE

- 18:00 Yoga
- 19:30 Yoga
- 20:00 Strong Nation
- 21:00 Strong Nation
- 18:00 Yoga
- 19:30 Yoga
- 18:30 Yoga
- 20:00 Yoga
- 09:30 Yoga
- 10:30 Yoga

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.

RückenWorkout nach Faszio® – ist ein ganzheitliches Rückentraining. Erlebe natürliche Mobilität, funktionale Leistungsfähigkeit, nachhaltige Rehabilitation und vitale Gesundheit.

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.

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.

FITNESSBOXEN – Du willst dich auspowern, Kraft und Kondition trainieren und dich anschließend geradezu befreit fühlen? Dann bist du beim FitBo genau richtig. Dich erwartet ein Mix aus Kicks und PUNCHES aus verschiedenen Kampfsportarten.

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 -