

Achtung:

- Einlass bis spätestens **5 Minuten** vor Kursbeginn
- Teilnehmer: ab 10 Personen (Absagen möglichst bis **8h** vor Kursbeginn)
- nur Barzahlung möglich
- 2 klimatisierte Kursräume
- Bitte befragen Sie vorher Ihren Arzt (Training auf eigene Verantwortung, keine Individualbetreuung!)

Beginn	Ende	Zeit in Min.	Preis in €	KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				5	30.01.2012	31.01.2012	01.02.2012	02.02.2012	03.02.2012	Ruhetag	05.02.2012
				6	06.02.2012	07.02.2012	08.02.2012	09.02.2012	10.02.2012		12.02.2012
				7	13.02.2012	14.02.2012	15.02.2012	16.02.2012	17.02.2012		19.02.2012
				8	20.02.2012	21.02.2012	22.02.2012	23.02.2012	24.02.2012		26.02.2012

08:15	09:15	60	4,30		Body <i>Flair</i>				PILATES		
09:25	09:55	30	2,20								
10:00	11:00	60	4,30				Rücken <i>Flair</i>				
11:10	12:10	60	4,30				PUMP				
12:20	13:20	60	4,30								
13:30	14:00	30	2,20								Bauch <i>Flair</i>
14:15	15:15	60	4,30								Latin <i>Flair</i> PUMP
15:30	16:00	30	2,20								Glutaeus <i>Flair</i>
16:15	17:15	60	4,30		Step Choreo		Body <i>Flair</i>		B & S Kids		B & S <i>Flair</i> Kids <i>Flair</i>
17:20	17:50	30	2,20		Flexi <i>Flair</i>	Flexi <i>Flair</i>	Step <i>Flair</i>		(16:45-17:45)		
17:55	18:55	60	4,30		BODYSTYLE	Body <i>Flair</i>	Body <i>Flair</i>	Body <i>Flair</i>	PUMP Body		
19:05	20:05	60	4,30		B & S <i>Flair</i>	PILATES	PUMP	PUMP			
20:15	21:15	60	4,30		Body <i>Flair</i>	PUMP	B & S <i>Flair</i>	Body <i>Flair</i>			
21:20	21:50	30	2,20		Box <i>Flair</i>			Step <i>Flair</i>			

Was ist Kursfitness?

- Bei „Kursfitness“ handelt es sich um zeitlich begrenzte Fitnessseinheiten (60 Min. oder 30 Min.), die
- in einer Gruppe von mindestens 10 Personen
 - unter Anleitung eines geschulten und lizenzierten Trainers
 - mit Musikbegleitung durchgeführt werden.

demnächst im Studio:
Der beliebte Flexi-fLair ist wieder da!

Bauch		30 min	Das ideale Kräftigungstraining, um in kurzer Zeit den Bauch und die beteiligte Muskulatur in Form zu bringen und zu straffen.
Bauch&Step (B & S)		60 min	Dieses intensive Cross-Intervall-Training ermöglicht von Beginn an eine hohe Fettverbrennung durch den gezielten Wechsel zwischen Cardio- und Kräfteinheiten.
Body		60 min	Dieses Krafttraining zielt auf die Straffung des gesamten Körpers (Bauch, Beine, Po, Oberkörper) mit Kleingeräten (Kurzhandeln, Tubes) ab. Es ist für Einsteiger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene!
BODYSTYLE		60 min	Freestyle, d.h. im Gegensatz zu den Body-fLair Kursen wird hier jedes Training individuell gestaltet und Constanze heizt Euch mit flotten Beats richtig ein!
Box		30 min	Das ausdauerorientierte Cardio-Training ist eine Form des Kickboxens und regt das Herz-Kreislauf-System an.
Flexi		30 min	Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers: beim FLEXI-BAR Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung des Stabes.
Gluteus		30 min	Dieser Kurs beinhaltet ein gezieltes Kräftigungstraining für die Gesäßmuskulatur (musculus gluteus maximus = großer Gesäßmuskel).
Kids		60 min	Ein abwechslungsreiches, spielerisches Training für Kinder zwischen 4,5 und 10,5 Jahren, bei dem die Herausbildung und Förderung von Selbstbewusstsein und Koordination im Vordergrund steht (Elemente der sog. „Fall-Schule“, Selbstverteidigung, etc.).
Latin		60 min	Dieses Fitness-Workout kombiniert feurige lateinamerikanische Rhythmen mit heißen Tanzschritten. Das cardiointensive Training lässt die Pfunde einfach beim Tanzen schmelzen.
Pilates		60 min	Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dieses Training wirkt haltungsverbessernd.
Pump		60 min	Dieses fordernde Krafttraining mit Hilfe der Langhandeln und variablen Gewichten ist für alle, die ein wenig mehr tun wollen für Rücken, Po und Oberschenkel!
Rücken		60 min	Dieses Training stärkt die Rückenmuskulatur und hilft, die Alltagsbelastungen besser zu meistern.
Step		30 min	Dieser Kurs zielt auf die Koordinationsverbesserung ab und der Spaß und das Herz-Kreislauftraining mit Fokus auf die Beinmuskulatur steht im Vordergrund.
Step Choreo		60 min	Hier kannst Du eine ganze Stunde lang auf dem Stepbrett Dein Talent beweisen. Erlerne interessante und schöne Choreographien, die Freude bereiten und die Zeit wie im Flug vergehen lassen.



Flexibar-Training - ideal für Arme, Bauch & Rücken



Kursfitness - keine Vertragsbindung, keine Aufnahmegebühren - Trainieren wie man mag - flexibel & fair

Information: Kein Angebot von Präventionskursen (Förderung durch Krankenkassen nach § 20 SGB V), da aufgrund fixierter Zeiten und inhaltlicher Abfolgen keine Flexibilität möglich!