

Kursbeschreibungen

Bauch intensiv

Eine halbe Stunde intensive und effektive Kräftigung der gesamten Bauch- und Rumpfmuskulatur. Sorgt somit für eine ausgewogene Rumpfstabilität. Nicht nur für Frauen!

Bauch/Rücken intensiv

Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Straffung & Tiefenmuskeltraining verleihen dem Körper Stabilität und Körpergefühl.

BBP/Body Fit

Strafft und kräftigt durch intensives Training die Muskulatur von Bauch, Beine und Po. Abwechslungsreiches Ganzkörperkraft- und Konditionstraining mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Hanteln, Stepps, Tubes, usw.

Cycle Well*

Schonendes, ausdauerbetontes Intervalltraining auf speziellen Indoor-Bikes für „Jedermann/frau“.

Fat Burner

Abwechslungsreiches Ganzkörper-, Kraft- und Konditionstraining.

Fitness Boxen

Ein sportliches Boxtraining (für Frauen und Männer) mit Grundlagentraining, bei dem du dich hervorragend fit halten kannst. Eine verbesserte Kondition erhöht die Reaktionsschnelligkeit, Kraftausdauer und Konzentration. Aber auch Selbstvertrauen, Willenskraft, erhöhte Anstrengungsbereitschaft sowie Fairness werden gefördert.

Fit in den Sonntag

Abwechslungsreicher Kursmix. Bitte Aushang beachten.

Indoor cycling*

Ausdauerbetontes Intervalltraining auf speziellen Indoor-Bikes. Bringt vor allem durch die motivierende Musik auch viel Spaß.

Iron System®

Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in dieses geniale Langhantel-System einsteigen. Einfache und motivierende Bewegungen auf mitreißende Musik ergeben den perfekten Trainingsreiz.

Pilates

Pilates ist ein ruhiges Mattentraining, das den gesamten Körper in Form bringt. Die Übungen sind in verschiedenen Schwierigkeitsgraden aufgebaut. Pilates kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und Koordination. Empfehlenswert auch bei Rückenproblemen und Beckenbodenschwächen.

Rückentraining

Kräftigt den Rücken und stabilisiert die Wirbelsäule. Es werden alle Muskeln trainiert, die für eine gesunde Haltung notwendig sind.

Step

Vielseitiges Fitnesstraining, das neben der spezifischen Koordinations- und Rhythmikschulung gleichzeitig ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf- und Muskelaufbautraining.

TRX-Training*

TRX ist ein neuartiges Schlingentraining für ein Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystems im Stehen oder Liegen zum Einsatz kommt. Die Belastung wird durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt individuell auf jeden einzelnen abgestimmt.

Yoga

Kundalini Yoga ist ein integratives System von Übungen, Atemführung und Meditation. Es ist ein dynamisches und kraftvolles Werkzeug, um das Gewahrsein deiner Selbst und deiner Umwelt gegenüber zu erweitern und zu stabilisieren.

ZUMBA

Fitnessstanzen auf lateinamerikanische Rhythmen.

* Anmeldung erforderlich





Öffnungszeiten:

Wir sind persönlich für dich da:
Mo. Mi. Fr. 09.00 - 22.00 Uhr
Di. Do. 07.00 - 22.00 Uhr
Sa. 10.00 - 20.00 Uhr
So./Feiertag 10.00 - 18.00 Uhr
365 Tage im Jahr geöffnet.



enjoy fitness club
Abtsackerstraße 11
74248 Ellhofen
fon: +49 (0)7134-917020
fax: +49 (0)7134-917021
email: info@studio-enjoy.de
www.studio-enjoy.de

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8:00	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
9:00		8:15 – 9:15 Fat Burner		8:00 – 9:00 Rücken		
10:00	9:15 – 10:45 BBP/ Body Fit	9:30 – 10:30 Cycle Well*		9:00 – 10:00 Pilates		
17:00				17:30 – 19:00 Yoga		10:15 – 11:45 Fit in den Sonntag
18:00	18:00 – 19:00 Bauch/ Rücken intensiv		18:00 – 19:00 Pilates	18:15 – 19:15 Iron System®		18:00 – 18:30 Bauch intensiv
19:00	19:00 – 20:00 Step	19:00 – 20:00 BBP	19:00 – 19:45 Fitness Boxen	19:30 – 20:30 Indoor cycling*	19:15 – 20:15 Zumba	18:30 – 19:30 Iron System®
20:00		20:00 – 20:45 TRX- Training*		20:15 – 21:00 TRX- Training*		

* Anmeldung erforderlich

An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt!

Änderungen vorbehalten