



Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 – 10:30 Rücken Fit Petra		09:30 – 10:30 Rücken Fit Petra	09:30 – 10:15 Fatkiller Steffi	09:30 – 10:30 Rumpf Moves Celly	9:45-10:45 	
10:30 – 11:15 Pilates Petra		10:30 – 11:30 Rumpf Moves Celly	10:15 – 11:00 BBP Steffi	10:30 – 11:30 Morning Flow Celly	11:00 – 11:30 	
					11:30 - 12:15 Stretching	

17:50 – 18:10 Bauchkiller Steffi	17:00 – 18:00  Mix		17:45 – 18:15 
18:15 – 19:15 Push-It	18:05 – 19:05 Spinning	18:15 – 19:15 	18:15 – 19:15 
19:15 -20:00 BBP	19:15 – 20:15 Zumba Step	19:20 – 20:15 Bodyforming	19:30 – 20:30 Strong Nation
20:00 – 21:00 	20:15 – 21:15 Good Night Flow		



Kursbeschreibung

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches und kraftvolles Training. Es berücksichtigt dabei die anatomische Struktur und die kinetischen Abläufe unseres Körpers. Pilates ist ein wertvolles Programm zur Wiederherstellung unserer körperlichen und geistigen Balance.

Indoor Cycling

Indoor-Cycling stellt eine neue Dimension des Trainings dar. Hier fährst Du das wahre Rennen zu rasanter Musik in einer motivierten Gruppe. Der Instruktor fährt voraus und führt optimal über die Berge und Täler der Strecke. Mit der individuellen Steuerung des Widerstandes bestimmt jeder Teilnehmer seine Belastung und das Ergebnis selbst. Indoor – Cycling bedeutet Spaß bei maximaler Sicherheit für die Gelenke und Gesundheit der Teilnehmer. Dieser Kalorienkiller bringt jeden Fitnesslevel in Form. Join the Bike Gang!

Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Tänze mit Aerobic und internationalen Tänzen. Bei motivierender Musik werden beim Zumba Step besonders Gesäß- und Beinmuskulatur mit dem Stepper gestärkt.

Zumba Kids

Zumba Kids stärkt das Selbstvertrauen, verbessert die Koordination, regt den Stoffwechsel an und fördert die Konzentration der jungen Generation.

Dance Aerobic

Das dynamische und rhythmische Fitnessstraining zur Förderung der Ausdauer und Koordination.

HIIT

Das hochintensive Intervalltraining regt bei motivierender Musik optimal die Fettverbrennung an.

Les Mills Body Pump

Das originale Langhantel Workout aus Neuseeland. BODYPUMP ist ein athletisches Ganzkörper- Workout, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen. Ein qualifizierter Instruktor führt sicher durch die Choreografie und gibt Hilfestellung bei Technik und Ausführung der Übungen. Jede Stunde verspricht Spaß und effektives Training bei maximaler Sicherheit für die Gesundheit der Teilnehmer.

Les Mills CXWORX

CXWORX® trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht - sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport – denn der Core hält alles zusammen.

Rückenfit

Ein gezieltes Training mit vielfältigen gymnastischen Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten und körperliche Fehlhaltungen auszugleichen bzw. zu korrigieren und um Rückenbeschwerden zu reduzieren.

Morning Flow

Das perfekte Programm um aufgeweckt in deinen Tag zu starten. Das Yoga orientierte Programm verhilft dir zu mehr Beweglichkeit und Energie.

Good Night Flow

Nach einem stressigen Tag einfach mal abschalten und entspannen. Fördere deine Beweglichkeit und lass den Tag seelenruhig ausklingen mit dem Yoga orientierten Programm.



Öffnungszeiten

*Mo-Fr 07:00 - 22:00 Uhr
Sa/So 08:00 - 20:00 Uhr*

Saunazeiten

*Mo-Fr 09:30 - 21:30 Uhr
Sa/So 09:30 – 19:30 Uhr
Di Innenbereich Frauensauna*

Movi Fit

Gehnbachstraße 1-3

66386 St. Ingbert

Tel: 06894 / 3305

Make your best move