

# WILLKOMMEN ZU DEN WOMAN ONLY KURSEN

Du hast besonders viel Spaß beim Training in einer Gruppe?

Du liebst die Power und Dynamik die entsteht, wenn sich ein Raum voller Menschen einen Rhythmus teilt?

Feste Tage und Uhrzeiten helfen Dir, am Ball zu bleiben?

## DANN SIND UNSERE FITNESSKURSE GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH

✓ **DU WILLST LANGFRISTIG FETT  
ABBAUEN UND DEINE MUSKELN  
STÄRKEN?**

WIE WÄR'S MIT KURSEN WIE BAUCH-BEINE-  
PO, RÜCKENFIT ODER BODYSTYLING?

✓ **DU MÖCHTEST DICH SO RICHTIG  
AUSPOWERN?**

DAS KANNST DU IN KURSEN WIE FATBUR-  
NER STEP, INDOOR CYCLING, JUMPING  
FITNESS ODER POUND!

✓ **DU SUCHST NACH ENTSPANNUNG  
UND DEINER INNEREN MITTE UND  
MÖCHTEST GLEICHZEITIG BE-  
WEGLICHER UND GESCHMEIDIGER  
WERDEN?**

PROBIER DOCH MAL YOGA, STRETCH &  
RELAX, YOGLATES, ODER FASZIEN TRAI-  
NING AUS.

✓ **DU MÖCHTEST ALLES UM DICH  
HERUM VERGESSEN UND TANZEN?**

WIR SEHEN DICH z.B. BEI ZUMBA FITNESS  
ODER DANCE AEROBIC!

*Den aktuellen Kursplan aus Deinem Club findest Du vor Ort.*

# WAS DICH ERWARTET



## AUSDAUER

**JUMPING® FITNESS:** Beim Jumping® Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping® Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Jumping® Fitness stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

**INDOOR CYCLING:** Indoor Cycling trainiert gezielt die ausdauernde Muskulatur mit einer hohen Intensität auf stationären Fahrrädern. Die Teilnehmer werden vom Trainer und der motivierenden Musik zur Höchstleistung gebracht.

**ZUMBA® FITNESS/DANCE WORKOUT:** Das Party-Workout des Jahres! Erlebe Fitness ganz neu mit unterschiedlichen Latino-Tanzstilen! Hier bleibt keine Hüfte ohne Schwung und kein Fuß ruhig stehen.

**POUND®:** Pound® ist ein Ganzkörper-Workout, das unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für die Fettverbrennung sorgt. Das Besondere bei diesem Workout ist die Anwendung von Trommelstöcken, die den Spaßfaktor erhöhen und den Takt bestimmen.

## FIGUR & KRÄFTIGUNG

**BAUCH & RÜCKEN:** Bauch & Rücken ist ein intensives Bauch- und Rumpftaining, der sichtbaren Bauchmuskulatur sowie der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur.

**PO X-PRESS:** Eine halbe Stunde gezieltes Kräftigungsprogramm aller Pomuskeln. Für alle, die ihren Po straffen möchten.

**BAUCH BEINE PO:** Bauch Beine Po ist ein speziell auf Problemzonen abgestimmtes Workout. Mit effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Pomuskeln in Form gebracht. Das ist der ultimative Weg die Figur zu straffen und zu definieren.

**FULL-BODY-BOXING:** Full-Body-Boxing ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

**BMW:** Wir alle sind uns einig – der Bauch Muss Weg! Ein Kurs für alle mit dem Trainingsziel „Waschbrettbauch“.

## WELLNESS

**STRETCH & RELAX:** Stretch & Relax ist ein Beweglichkeits- und Entspannungstraining.

**YOGA:** Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen.

**FASZIENTRAINING:** Faszientraining stärkt das Bindegewebe. Dieses ist im Alltag vielfältigsten Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Durch Faszientraining wird das Bindegewebe geglättet und die Elastizität erhöht. Durch Einsatz von Rollen und Bällen sowie effektiven Dehnungsübungen lösen sich so Verspannungen, Schmerzen werden gelindert und ein Verletzungsrisiko minimiert.

**YOGLATES:** Yoglates ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Es ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur sowie Yoga-Übungen, die die Kraft, Flexibilität und das Gleichgewicht trainieren.

\*Das Angebot kann je nach Standort abweichen