

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Motorisches Training 09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport 09.00 - 10.00 Uhr	Motorisches Training 09.00 - 10.00 Uhr			Reha-Sport 09.00 - 09.45 Uhr	
Fit-Pump 10.00 - 11.00 Uhr	Rückenfit 10.00 - 11.00 Uhr	KamiBo® 10.00 - 11.00 Uhr	Body Styling 10.00 - 11.00 Uhr	Fat Burner 10.00 - 11.00 Uhr	Step I 10.00 - 11.00 Uhr	
Bauchkurs 10.15 Uhr (Trainingsfläche)	Bauchkurs 10.15 Uhr (Trainingsfläche)	Bauchkurs 10.15 Uhr (Trainingsfläche)	Bauchkurs 10.15 Uhr (Trainingsfläche)	Bauchkurs 10.15 Uhr (Trainingsfläche)	Bodyforming 11.00 - 12.00 Uhr	Crossfitness 11.00 - 12.00 Uhr
Zumba 11.00 - 12.30 Uhr	Fatburner 11.00 - 12.00 Uhr	Workout 11.00 - 12.00 Uhr	Pilates 11.00 - 12.00 Uhr	Rückenfit 11.00 - 12.00 Uhr	Zumba 12.00 - 13.30 Uhr	Bodyforming 12.00 - 13.00 Uhr
	Painfree Fascia 12.00 - 13.00 Uhr	Painfree Fascia 12.00 - 13.00 Uhr	Reha-Sport 12.00 - 12.45 Uhr			Yoga 13.00 - 14.00 Uhr
Reha-Sport 16.00 - 16.45 Uhr	Rückenfit 17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport 16.45 - 17.30 Uhr		Reha-Sport 16.00 - 16.45 Uhr		
Step Einsteiger 17.15 - 18.00 Uhr	Step II 18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport 16.45 - 17.30 Uhr		Fit-Pump 17.00 - 18.00 Uhr		
Bauch Beine Po 18.00 - 19.00 Uhr	Bauchkurs 18.15 Uhr (Trainingsfläche)	Body Styling 17.30 - 18.30 Uhr	Zumba 18.00 - 19.00 Uhr	Rückenfit 18.00 - 19.00 Uhr		
Bauchkurs 18.15 Uhr (Trainingsfläche)	KamiBo® 19.00 - 20.00 Uhr	Functional Training 18.00 - 19.00 Uhr	Bauchkurs 18.15 Uhr (Trainingsfläche)	Bauchkurs 18.15 Uhr (Trainingsfläche)		
Zumba 19.00 - 20.00 Uhr	DeepWORK® 20.00 - 21.00 Uhr	Bauchkurs 18.15 Uhr (Trainingsfläche)	Step I 19.00 - 20.00 Uhr	Fat Burner 19.00 - 20.00 Uhr		
Pilates 20.00 - 21.00 Uhr	Bauchkurs 20.15 Uhr (Trainingsfläche)	Dynamic Functional Yoga 18.30 - 19.30 Uhr	Fit Pump 20.00 - 21.00 Uhr	Pilates/Yoga Mix 20.00 - 21.00 Uhr		
Bauchkurs 20.15 Uhr (Trainingsfläche)	Painfree Fascia 21.00 - 22.00 Uhr	Bauchkurs 20.15 Uhr (Trainingsfläche)	Bauchkurs 20.15 Uhr (Trainingsfläche)	Bauchkurs 20.15 Uhr (Trainingsfläche)		



■ Nektarios ■ Monika ■ Karina ■ Stephanie ■ Chris ■ Lee ■ Olesja ■ Ben ■ Uli ■ Jessy



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 07.00 - 23.00 Uhr
 Samstag und Sonntag 08.00 - 22.00 Uhr
 Feiertage 08.00 - 20.00 Uhr

Münsterstraße 398
 40470 Düsseldorf-Mörsenbroich
 Telefon: 02 11 - 68 788 299
 kontakt@fitklusiv.de
 www.fitklusiv.de

KURSBESCHREIBUNG

Bauch Beine Po

Ein effektives Training mit gesetztem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für jede Altersgruppe geeignet.

Rückenfit

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt.

Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte Technik aus Körperhaltung und Atemübungen. Die Wurzeln des Yogas liegen in Indien und reichen etwa 7.000 Jahre zurück. Yoga hilft sich zu entspannen, Stress abzubauen und die Koordination und die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern.

Dynamic Functional Yoga

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Bauchkurs

Effektives und intensives Bauchtraining in der Gruppe mit gleichzeitiger Stärkung des Herz- Kreislaufsystems. Einfach und intensiv.

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

Pilates

Das Pilates-Training ist ein Trainingssystem, genannt nach seinem Erfinder Joseph Pilates (1883-1967), das auf dem Boden als „Matten“-Programm oder an den von Joseph Pilates entwickelten Geräten unterrichtet wird. Im Mittelpunkt dieses Ganzkörpertrainings steht das „Powerhouse“, eine starke Körpermitte, aus der heraus funktionelle Bewegung stattfinden sollte.

Fit-Pump

Ein effektives Ganzkörper-Krafttraining mit Langhanteln. In der Gruppe und mit Musik wird die Muskelkraft verbessert und die Figur gestrafft und geformt.

Step

Ein gelenkschonendes Cardio- und Ausdauertraining mit der „Treppe“. Spaß, Bewegung, Motivation und Gruppendynamik lassen Dir keine Wahl. Wann machst Du den ersten „Step“?

Functional Training

verbessert effektiv die Gesamt-Performance Ihres Körpers mit dem Ziel Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität zu optimieren. So erreichen Sie Ihr Wunschziel effektiv und schnell!

Zumba

„FUN AND EASY TO DO“ Ein Dance Kurs mit heißen und feurigen lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzschritten aus Cumbia, Salsa, Samba und Merengue. Für Zumba-Dance muss man nicht tanzen können!



Fat Burner

Ein sehr effektives Ganzkörperkrafttraining, was sich auf die eigene Maximalkraft bezieht und das alles ohne jegliche Hanteln und Hilfsmittel.

Body Forming

Ein sehr effektives Training um „Problemzonen“ der Frau, „B B Po“ wieder in Form zu bekommen.

KamiBo

„Kata Mix Faust“ - So die wörtliche Übersetzung des Namens KamiBo® Eine „Kata“ stammt aus der Kampfkunst Karate, welches eine Abfolge von verschiedensten Tritt- und Schlagabfolgen ist. Die Bezeichnung „Mix“ beschreibt die verschiedensten Elemente aus unterschiedlichen Kampfkünsten wie Karate, Kickboxen, Boxen, Taekwondo, die ineinanderfließen. Das „Bo“ steht übersetzt für „leere Hand“. Es wird keine Waffe benutzt, sondern lediglich mit der Hand gearbeitet, die zu einer Faust geballt ist. Das kraftvolle und schweißtreibende Martial Art Workout wird durch entspannende Elemente des Tai Chi ergänzt – perfekt nach dem Yin Yang Prinzip, im Zeichen der Ausgeglichenheit! Nicht nur Kraft und Ausdauer stehen im Mittelpunkt, auch die Reflexions-Phase!

Crossfitness

Das CrossFit Programm beinhaltet verschiedene funktionale Übungen aus dem BBP Bereich die mit hoher Intensität trainiert werden. So erreichst du mit Crossfit eine körperliche Fitness, die dich jede Herausforderung meistern lässt.

Painfree Fascia

Ist ein modernes Konzept, welches gezielt unsere Faszien (Bindegewebe) trainiert und sie somit von Verklebungen, Verfilzungen oder anderen Verletzungen befreit. Dadurch erlangen die Faszien wieder ihre ursprüngliche Funktion, sodass Schmerzen und Bewegungseinschränkungen reduziert werden und wir uns wieder effizient bewegen können.