


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Reha-Sport 08.00 - 08.45 Uhr	Reha-Sport 08.00 - 08.45 Uhr	Reha-Sport 08.00 - 08.45 Uhr	Reha-Sport 08.00 - 08.45 Uhr	Reha-Sport 08.00 - 08.45 Uhr		
Wirbelsäulen Gymnastik 09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport 09.00 - 09.45 Uhr	Bodyforming 09.00 - 10.00 Uhr	Yoga 09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport 09.00 - 09.45 Uhr	Reha-Sport 09.00 - 09.45 Uhr	Wirbelsäulen Gymn. 09.30 - 10.00 Uhr
	Rückenfit 10.00 - 11.00 Uhr	Zumba 10.00 - 11.00 Uhr	Zumba 10.00 - 11.00 Uhr	Rückenfit 10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport 10.00 - 10.45 Uhr	Bodystyling 10.00 - 11.00 Uhr
	Body Styling 11.00 - 12.00 Uhr	Faszien Training 11.00 - 11.30 Uhr	Bauch Fit 11.00 - 11.30 Uhr	Reha-Sport 11.00 - 11.45 Uhr	Bodystyling 11.00 - 12.00 Uhr	Zumba 11.00 - 12.00 Uhr
					Dance Aerobic 12.00 - 13.00 Uhr	Faszien Yoga 12.00 - 13.00 Uhr
					Reha-Sport 13.00 - 13.45 Uhr	
Reha-Sport 16.00 - 16.45 Uhr	Reha-Sport 16.00 - 16.45 Uhr	Reha-Sport 17.00 - 17.45 Uhr	Reha-Sport 16.00 - 16.45 Uhr			
Power Workout 17.00 - 18.00 Uhr	Functional Workout 17.00 - 18.00 Uhr	Bodystyling 18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport 17.00 - 17.45 Uhr	Box Workout 17.00 - 18.00 Uhr		
Step II 18.00 - 19.00 Uhr	Rückenfit 18.00 - 19.00 Uhr	Faszien Training 19.00 - 19.30 Uhr	Step I 18.00 - 19.00 Uhr	Piloxing 18.00 - 19.00 Uhr		
Zumba 19.00 - 20.00 Uhr	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr	Zumba 19.30 - 20.30 Uhr	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr	Kapow 19.00 - 20.00 Uhr		
Fit Pump 20.00 - 21.00 Uhr	Bodyforming 20.00 - 21.00 Uhr	Yoga-Pilates 20.30 - 21.30 Uhr	Reha-Sport 20.00 - 20.45 Uhr			

■ Nektarios   
 ■ Stefanie   
 ■ Britta   
 ■ Jez   
 ■ Silvia   
 ■ Franzl   
 ■ Jenny   
 ■ Katrin   
 ■ Sahra



#### Öffnungszeiten:

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

Dorstener Straße 24 c  
 44651 Herne  
 Telefon: 0 23 25 - 976 55 00  
[www.fitklusiv.de](http://www.fitklusiv.de)

## KURSBESCHREIBUNG

### Bauch Beine Po

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

### Rückenfit / Wirbelsäulen Gymnastik

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.

### Deep Work

Ein Intervalltraining zwischen Anspannung und Entspannung. Die Tiefliegende Muskulatur wird aktiviert und somit eine schnelle Fettverbrennung herbei geführt.

### Body Styling

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

### Bauch

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

### Body Styling

Mix aus Body Forming, Fat Burner und Step.

### Intervalltraining

Intervalltraining ist eine Trainingsmethodik im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Körper nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt.

### 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“?

### Power Workout

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!

### Piloxing

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates.

### Kapow

Kapow ist die Kombination aus Real Functional Moves und Dance Aerobic.

### Body Forming

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

### Reha Sport

kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Es darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Gesamten Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.