

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Zumba Gold 09.00 - 10.00 Uhr	Bodyforming 09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Training 09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold 09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold 09.00 - 10.00 Uhr		
Yoga 10.00 - 11.00 Uhr	Pilates 10.00 - 11.00 Uhr	Stretch & Relax 10.00 - 11.00 Uhr		Reha-Training 10.00 - 11.00 Uhr		
					Rückenfit 11.00 - 12.00 Uhr	Zumba Toning 11.00 - 12.00 Uhr
					Body Forming 12.00 - 13.00 Uhr	Zumba 12.00 - 13.00 Uhr
					Alternatives GK Training 13.00 - 14.00 Uhr	Rückenfit 13.00 - 14.00 Uhr
						Stretch & Balance 14.00 - 15.00 Uhr
Bauch Beine Po 17.00 - 18.00 Uhr	Rückenfit 17.00 - 18.00 Uhr	Zumba Gold 17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Training 17.00 - 18.00 Uhr	Strong by Zumba 17.30 - 18.30 Uhr		
Thai-Boe (Einsteiger) 18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Training 18.00 - 19.00 Uhr	Rückenfit 18.00 - 19.00 Uhr	Crossfitness 18.00 - 19.00 Uhr	Bauch Beine Po 18.30 - 19.30 Uhr		
Bauch Workout 19.00 - 19.30 Uhr	Fit Pump 19.00 - 20.00 Uhr	Bauch Beine Po 19.00 - 20.00 Uhr	Bauch Workout 19.00 - 19.30 Uhr			
Zumba 19.30 - 20.30 Uhr	Crossfitness 20.00 - 21.00 Uhr	Crossfit 20.00 - 21.00 Uhr	Fit Pump 19.30 - 20.30 Uhr			

■ Jasmina  
 ■ Eric  
 ■ Sabrina  
 ■ Angelina  
 ■ Markus  
 ■ Anette  
 ■ Ekaterina  
 ■ Fabienne  
 ■ Astrid  
 ■ Isabel  
 ■ Hannah



#### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 07.00 - 23.00 Uhr  
 Sa. u. So. 08.00 - 22.00 Uhr  
 Feiertage 08.00 - 20.00 Uhr

Damensauna: Di. 09.00 - 16.00 Uhr

**Saunazeiten gemischt:**  
 Mo. Mi. Do. Fr. 09.00 - 22.00 Uhr  
 Di. 16.00 - 22.00 Uhr  
 Sa. So. 09.00 - 21.00 Uhr

Dudweiler Landstr. 141  
 66123 Saarbrücken  
 Telefon 0681 - 9101088  
 kontakt@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.

### Thai-Boe

Ein Workout aus Box-Elementen, in Verbindung mit Elementen aus Aerobic mit gleichzeitiger Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Einfach aber intensiv.

### Bauch Workout

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

### Crossfitness

Krossfitness ist eine Fitnesstrainingmethode die Gewichtheben, Sprinten und Turnen verbindet. Ihr Ziel ist es, die Trainierenden in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit zu verbessern. Krossfitness definiert Fitness als höhere Leistungsfähigkeit in allen diesen Bereichen.

### Pilates

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, indem primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert wird.

### Aerobic / Step-Aerobic

Ein gelenkschonendes Cardio- und Ausdauertraining mit der „Treppe“. Erleben Spaß, Bewegung, Motivation und Gruppendynamik.

### Fit-Pump

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

### Body Forming

Ein sehr effektives Training mit Ausdauer und Kräftigungsübungen, um den ganzen Körper in Form zu bringen.

### Zumba-Fitness

Die ultimative Tanz Fitness Party mit feurigen lateinamerikanischen Rhythmen

### Zumba-Toning

Gezieltes Bodyforming mit maraca-ähnlichen Gewichten kombiniert mit der Zumba Party Stimmung.

### Zumba-Gold

Leicht erlernbare Bewegungen im mittleren Belastungsbereich für Einsteiger und erfahrene Erwachsene.

### Zumba-Step

Eine Kombination aus Zumba und typischen Step-Aerobic-Elementen für straffere Beine und einen knackigen Po.

### STRONG by Zumba™

kombiniert hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit motivierender Musik im ZUMBA® Style. Die Musik in STRONG by Zumba™ wurde speziell an die Übungen angepasst, um die Intensität stufenweise zu erhöhen und du somit voll motiviert deinen ganzen Körper trainierst. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm, bei dem du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst.

### 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.

### Stretch & Relax

Mobilisieren, Dehnen, Entspannen

