

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00	Body Forming 09.00 - 10.00 Uhr		Body Forming 09.00 - 10.00 Uhr	Zumba 09.00 - 10.00 Uhr			
10.00	Zumba Gold 10.00 - 11.00 Uhr	Zumba 09.30 - 10.30 Uhr	Rückenfit 10.00 - 10.45 Uhr	Yoga 10.00 - 11.00 Uhr	Präv. Rückenfit 09.30 - 10.30 Uhr		REHA-Training 09.30 - 10.30 Uhr
11.00		Pilates 10.30 - 11.30 Uhr		REHA-Training 11.00 - 12.00 Uhr	Bauch Beine Po 10.30 - 11.15 Uhr	Step I 11.00 - 12.00 Uhr	Rückenfit 10.30 - 11.30 Uhr
12.00					REHA-Training 12.00 - 13.00 Uhr	Body Workout 12.00 - 13.00 Uhr	Fit Pump 11.30 - 12.30 Uhr
13.00							
14.00							
15.00							
16.00	REHA-Training 17.00 - 18.00 Uhr		Yoga 17.00 - 18.00 Uhr				
17.00	Rückenfit 18.00 - 19.00 Uhr	Fit Pump 17.00 - 18.00 Uhr	Rückenfit 18.00 - 19.00 Uhr		Bauch Beine Po 17.00 - 18.00 Uhr		Zumba 17.00 - 18.00 Uhr
18.00	REHA-Training 18.00 - 19.00 Uhr	Step II 18.00 - 19.00 Uhr	REHA-Training 18.00 - 19.00 Uhr	Pilates 18.00 - 19.00 Uhr	Step I 18.00 - 19.00 Uhr		
19.00	Yoga 19.00 - 20.00 Uhr	Kapow 19.00 - 20.00 Uhr	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr	Step Workout 19.00 - 20.00 Uhr	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr		
20.00	Box-Workout 20.00 - 21.00 Uhr	Zumba 20.00 - 21.00 Uhr	Kami-Bo 20.00 - 21.00 Uhr	Zumba 20.00 - 21.00 Uhr			
21.00			Bauch Extreme 21.00 - 21.30 Uhr				

■ Alex
 ■ Fulvio
 ■ Manuel
 ■ Jez
 ■ Ilona
 ■ Anna
 ■ Joel
 ■ Nicole
 ■ Diana
 ■ Alex
 ■ Danijela
 ■ Andy
 ■ Angi

fitklusiv-KURSPLAN

Stand: 01.05.2016

Öffnungszeiten:

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

Neuenhoferstraße 42 a
 42657 Solingen
 Telefon: 02 12 - 25 37 100
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.

Body Forming

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

Box Workout

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

Bauch Extreme

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

Body Style

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

Pilates

Ein ganzheitliches Fitnessprogramm aus Yoga, Pilates und Kräftigungsübungen, welche den Körper straffen und den Geist entspannen.

Find us on:
facebook

www.fitklusiv.de

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“?

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!



Kapow

Kapow® ist ein Fitness- Dance Workout, bei dem ALLE Bewegungen den Ursprung in einer natürlichen Bewegungsfolge haben. Das bedeutet, es ist sehr einfach für die Teilnehmer zu folgen, da ALLE Teilnehmer den Bewegungsplan der Bewegungen bereits kennen. Die Musik ist sehr modern, motivierend und anregend. Sie unterstützt die Stunde und bringt ein großartiges Zusammenspiel aus Körper und Geist. Kapow® bringt Dir ganz neue Eindrücke in einer Fitnessstunde!!
BEING- FEELING- THINKING- DOING · FEEL the spirit of EMOTION!!

KamiBo

ist ein einfaches forderndes und athletisches Martial Art-Intervall-Training. Dabei vereint es Elemente aus Kickboxen, Karate, Boxen und Workout mit klassischen Groupfitness-Bewegungen. Dieses Power Workout ist kraftvoll, schnell, explosiv und schweißtreibend. Es schult das Reaktionsvermögen, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein.