

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		
Rückenfit 09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport 09.00 - 09.45 Uhr	Zumba 09.00 - 10.00 Uhr	Yoga 09.00 - 10.30 Uhr	Reha-Sport 09.00 - 09.45 Uhr	Reha-Sport 09.00 - 09.45 Uhr	
	Rückenfit 10.00 - 11.00 Uhr	Pilates 10.00 - 11.00 Uhr		Rückenfit 10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport 10.00 - 10.45 Uhr	Bodystyling 10.00 - 11.00 Uhr
	Bodystyling 11.00 - 12.00 Uhr			Reha-Sport 11.00 - 11.45 Uhr	Fatburner 11.00 - 12.00 Uhr	Zumba 11.00 - 12.00 Uhr
					Pilates 12.00 - 13.00 Uhr	Stretch & Relax 12.00 - 13.00 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	Rückenfit 16.00 - 17.00 Uhr		
Power Workout 17.00 - 18.00 Uhr	Functional Workout 17.00 - 18.00 Uhr	Zumba 18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport 17.00 - 17.45 Uhr	Cycling 17.00 - 18.00 Uhr		
Step II 18.00 - 19.00 Uhr	Rückenfit 18.00 - 19.00 Uhr	Pilates 19.00 - 20.00 Uhr	Bodystyling 18.00 - 19.00 Uhr	Pound 18.00 - 19.00 Uhr		
Zumba 19.00 - 20.00 Uhr	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr	Fit Pump 20.00 - 21.00 Uhr	Cycling 19.00 - 20.00 Uhr	Kapow 19.00 - 20.00 Uhr		
Fit Pump 20.00 - 21.00 Uhr	Bodystyling 20.00 - 21.00 Uhr		Reha-Sport 20.00 - 20.45 Uhr			

Natalia
Rebecca
Britta
Jez
Silvia
Petra B.
Amivi
Petra G.



#### 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

### Functional Workout

ist ein Ganzkörper-Training, wo es nicht nur darum geht große Muskeln aufzubauen, sondern seine sportliche Leistung zu optimieren und Verletzungen zu vermeiden.

### 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.

### Pilates

Ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, wobei hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden) gestärkt wird.

### Bodystyling

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

### Cycling

ist ein gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Es findet ein Ausdauer- und Verbrennungstraining der besonderen Art statt. Zu motivierender Musik und unter Anleitung werden u.a. Berge bestiegen und Abfahrten gefahren.

**Mit Voranmeldung !!!**

### Fatburner / 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!

### Pound

Es wird getrommelt mit Ripstix®. Das Ganzkörpertraining verbindet Cardio- und Krafttraining mit von Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen.

### Kapow

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

### 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.

### Strech & Relax

Wenn du Lust auf eine lebendige und zugleich entspannende Stunde hast, ist dieser Kurs genau der richtige Mix aus Yoga, autogenem Training und progressiver Muskelentspannung.