

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Reha Sport 07.45 - 08.30 Uhr	Rückenfit 09.30 - 10.30 Uhr	Vinyasa Yoga 09.30 - 10.30 Uhr	Reha Sport 09.00 - 09.45 Uhr	Intervall Training 09.00 - 10.00 Uhr	Reha Sport 09.00 - 09.45 Uhr	Fatburner Workout 09.30 - 10.30 Uhr
Reha Sport 08.30 - 09.15 Uhr	Bauch Beine Po 10.30 - 11.30 Uhr	Prävention Rückenfit 10.30 - 11.30 Uhr	4Streatz 10.00 - 11.00 Uhr	BOP 10.00 - 11.00 Uhr	Reha Sport 10.00 - 10.45 Uhr	Intervall-Workout 10.30 - 11.30 Uhr
Rückenfit 09.30 - 10.30 Uhr			Fit Pump 11.00 - 12.00 Uhr	Yoga 11.00 - 12.00 Uhr	Fatburner 11.00 - 12.00 Uhr	Zumba 11.30 - 12.30 Uhr
Bauch Beine Po 10.30 - 11.30 Uhr		Reha Sport 12.00 - 12.45 Uhr	Reha Sport 12.00 - 12.45 Uhr	Reha Sport 12.00 - 12.45 Uhr	Fit-Pump 12.00 - 13.00 Uhr	4Streatz 12.30 - 13.30 Uhr
					Pilates 13.00 - 14.00 Uhr	
	Reha Sport 16.00 - 16.45 Uhr	Reha Sport 16.00 - 16.45 Uhr	Reha Sport 16.00 - 16.45 Uhr			
Zumba 17.30 - 18.30 Uhr	Reha Sport 17.00 - 17.45 Uhr	Reha Sport 17.00 - 17.45 Uhr	Rückenfit 17.30 - 18.30 Uhr	Fatburner 17.00 Uhr - 18.00 Uhr		
Box Workout 18.30 - 19.30 Uhr	Body Forming 18.00 - 19.00 Uhr	Intervall 18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner 18.30 - 19.30 Uhr	Deepworkout 18.00 - 19.00 Uhr		
Rückenfit 19.30 - 20.30 Uhr	Smovey 19.00 - 20.00 Uhr	Body Shape 19.00 - 20.00 Uhr	Zumba 19.30 - 20.30 Uhr	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr		
Yoga 20.30 - 21.30 Uhr	Fit-Pump 20.00 - 21.00 Uhr	Yoga 20.00 - 21.00 Uhr				
	Bauch Killer 21.00 - 21.30 Uhr					



■ Anna  
 ■ Jessica  
 ■ Bettina  
 ■ Raul  
 ■ Jez  
 ■ Alex  
 ■ Denise  
 ■ Alexandra



**Öffnungszeiten:**

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

**Overfeldweg 7**

51371 Leverkusen  
 Telefon: 02 14 - 206 191 96  
[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**

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.

**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 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.

**4Streatz**

Ist ein motivierendes Cardio-Dance Training und vermischt verschiedene Tanzstile in einer Choreographie

**Step (Step I für Anfänger · Step II für Fortgeschrittene)**

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 latein-amerikanischen 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 der Bewegung bereits kennen. Kapow bringt Dir ganz neue Eindrücke in einer Fitnessstunde!

**Fatburner & Bodyworkout**

Ist ein intensives Ganzkörpertraining

**Fit Mix**

Ist ein Ganzkörpertraining

**Body Forming**

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

**Power Yoga**

Verbindet Körper, Geist und Seele