



# KURSPLAN

Frühjahr/Sommer 2018



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 – 23.00 Uhr e-Spinning	7.00 – 23.00 Uhr e-Spinning	7.00 – 23.00 Uhr e-Spinning	7.00 – 23.00 Uhr e-Spinning	7.00 – 23.00 Uhr e-Spinning	9.00 – 21.00 Uhr e-Spinning	9.00 – 21.00 Uhr e-Spinning
9.15 – 10.00 Uhr Ladies-Circle	9.15 – 10.00 Uhr Spinning easy	9.15 – 10.00 Uhr Piloxing	9.15 – 10.00 Uhr ZumbaFit	9.15 – 10.00 Uhr Ladies-Circle		10.30 – 11.30 Uhr Piloxing
10.00 – 11.00 Uhr fit-o-drom Fitnessstraße	10.00 – 11.00 Uhr Rücken Yoga	10.00 – 11.00 Uhr RückenFit	10.00 – 11.00 Uhr Rücken Yoga	10.00 – 11.00 Uhr GoldenFit 60+		11.30 – 12.15 Uhr RückenFit
17.15 – 18.00 Uhr Piloxing Knockout	18.00 – 19.00 Uhr fit-o-drom Fitnessstraße	18.00 – 19.00 Uhr Zumba	18.00 – 19.00 Uhr fit-o-drom Fitnessstraße	18.30 – 19.15 Uhr Spinning easy	13.00 – 14.00 Uhr Zumba	12.15 – 12.30 Uhr Bauch intense
18.00 – 18.45 Uhr Piloxing	18.00 – 18.45 Uhr Step/BodyFit	19.00 – 19.45 Uhr BodyFit	18.00 – 19.00 Uhr Step/BodyFit	19.15 – 20.15 Uhr ZumbaFit	14.00 – 14.45 Uhr Power Eisen "Po Spezial"	
18.45 – 19.30 Uhr Spinning easy	18.45 – 19.00 Uhr Bauch intense	19.45 – 20.00 Uhr Bauch intense	19.00 – 19.15 Uhr Bauch intense		14.45 – 15.00 Uhr Bauch intense	
19.30 – 20.30 Uhr RückenFit	19.00 – 20.00 Uhr Zumba	20.00 – 20.45 Uhr Spinning easy	19.15 – 20.00 Uhr Spinning easy		15.00 – 16.00 Uhr Power Yoga	
20.30 – 21.30 Uhr Power Yoga	20.00 – 21.00 Uhr Kick´n Box					

Öffnungszeiten: Mo - Fr 7.00 - 23.00 Uhr  
Sa, So u. Feiertag 9.00 - 21.00 Uhr

[www.fitodrom.fit](http://www.fitodrom.fit)

### Bauch intense

Dieses von uns entwickelte und super-effektive Bauch-Training zielt speziell auf die Bauch- und Rumpfmuskulatur ab, verbrennt jede Menge Kalorien und macht richtig viel Spaß.

Verschiedene Techniken, Bauchwippen und Spezialübungen sorgen für eine straffere und somit sehenswerte Mitte.

Für Einsteiger geeignet!

### BodyFit

Dieses auf Problemzonen abgestimmte Training bringt Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form. Effektive Übungen kurbeln die Fettverbrennung an und straffen den Körper.

Ein Muss für alle, die ihre Figur verbessern möchten. Für Einsteiger geeignet!

### fit-o-drom Fitnessstrasse

Exklusiv und nur in fit-o-drom Studios. Entwickelt vom 6-fachen Figur-Weltmeister

Vassili Delis sowie dem weltweit anerkannten Fitnessexperten Dr. Axel Gottlob.

Fetziger, figurstraffender Kurs mit hohem Fettverbrennungseffekt und Spaß-Garantie.

Mitmachen – Erfolg spüren!

... noch mehr Kurse:

Siehe Eventkalender unter [www.fitodrom.fit](http://www.fitodrom.fit)

### Kick'n Box

Spaß und Fitness aus dem Thai & Kickboxen für jung gebliebene Damen & Herren über 40 Jahre, die sich durch moderates Kampfsporttraining fit halten möchten.

Für Einsteiger geeignet!

[www.kicknboxes.npage.de/](http://www.kicknboxes.npage.de/)

### Ladies-Circle

Zirkeltraining an speziellen Geräten für Frauen im separaten Frauenbereich unter Anleitung eines Trainers/ einer Trainerin. Fettverbrennung und Figurverbesserung sind garantiert, Spaß natürlich auch. Für Einsteiger geeignet.

### Piloxing<sup>®</sup>

Die powervolle Verschmelzung von Boxing-Elementen und stehenden Pilates-Übungen zur Steigerung von Kondition, Kraft und Selbstvertrauen.

### Piloxing<sup>®</sup> „Knock out“

Ein hochintensives Ausdauer- und Funktionstraining mit Sport-Drills. Es wird eine Kondition erreicht, die man nicht für möglich gehalten hätte. Hoher Kalorienverbrauch und Fettverbrennung garantiert!

Für diesen Kurs sollte man Erfahrung und Kondition aus Piloxing mitbringen!

### Power Eisen „Po Spezial“

Figur pur, straffer Po garantiert! Dieses Workout unter Einsatz von Langhantelstangen zielt speziell auf die Straffung von Po und Beine ab. Der Erfolg ist schnell sichtbar.

Für Einsteiger geeignet!

### Rücken Fit

In Kooperation mit dem „Forum gesunder Rücken“ haben wir exklusiv für fit-o-drom Mitglieder diesen professionellen Kurs geschaffen.

Dieser Kurs kräftigt die Bauch- und Rücken-muskulatur, mobilisiert und stabilisiert die gesamte Wirbelsäule. Für Einsteiger geeignet!

### Rücken Yoga

!Hier gilt – loslassen vom Alltag!

Ganzheitliches Training für Körper & Geist.

Eine Mischung aus sanfter Kräftigung, Atmung und Beweglichkeit. Für Einsteiger geeignet.

### e-Spinning<sup>®</sup>

Unabhängig von starren Kurszeiten können Sie im fit-o-drom zu jeder Zeit einen interaktiven Spinningkurs mit Ihrem persönlichen Trainer absolvieren - ohne Voranmeldung - Luxus pur !

Sie legen nur noch fest ob Sie 30, 45 oder 60 min fahren wollen und ob es ein Intervall- Herz/ Kreislauf- oder Fettabbautraining sein soll – Sie werden begeistert sein!

Für Einsteiger geeignet!

### Spinning<sup>®</sup>

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining in der Gruppe auf fest stehenden Fahrrädern zu fetziger Musik. Hier ist ein sehr hoher Kalorienverbrauch sowie ein toller Fettverbrennungseffekt garantiert.

### Spinning<sup>®</sup> easy

Beschreibung siehe Spinning.

Speziell für Einsteiger! Dauer 45 bzw. 30 Minuten zum sanften Einstieg.

### Vinyasa Power Yoga

Hier erreichen Figurbewusste eine unglaubliche Straffung und noch Einiges mehr!

Power Yoga ist ein ganzheitlicher Kurs für die Seele, den Körper & den Geist. Im ersten Teil ist das Training fitnessorientiert. Kraft, Ausdauer und eine Figurstraffung werden optimal gefördert. Der Schlussteil hat eine entspannende Wirkung, er beruhigt Geist & Seele um belastbarer im Alltag zu sein – ausprobieren!

### ZUMBA<sup>®</sup>

Der ultimative Spaßfaktor – Tanzen zu latein-amerikanischer Musik...ganz heiß!!! Steigert die Kondition und fördert die Fettverbrennung. Für Einsteiger geeignet!

### ZumbaFit

Ist ein Mix aus Zumba und Figurtraining. Zum Aufwärmen wird Zumba getanzt und dann folgen Übungen zur Straffung der Figur. Für Einsteiger geeignet!

### GoldenFit 60+

Ein Kurs für Junggebliebene Damen und Herren 60+. Hier handelt es sich um eine „reine“ Gymnastik zum Erhalt der Beweglichkeit im Alter. Mobilisation der Gelenke, der Wirbelsäule sowie Gleichgewichts- und Körperwahrnehmungsübungen machen diesen Kurs aus.