



# KURSPLAN

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch                            | Donnerstag                                       | Freitag                                  | Samstag  | Sonntag                            |
|--|--|-------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|
| 7.00 – 23.00 Uhr<br>e-Spinning®                  | 7.00 – 23.00 Uhr<br>e-Spinning®                  | 7.00 – 23.00 Uhr<br>e-Spinning®     | 7.00 – 23.00 Uhr<br>e-Spinning®                  | 7.00 – 23.00 Uhr<br>e-Spinning®          | 9.00 – 21.00 Uhr<br>e-Spinning®                  | 9.00 – 21.00 Uhr<br>e-Spinning®    |
| 9.15 – 10.00 Uhr<br>Ladies-Circle                | 9.15 – 10.00 Uhr<br>Spinning easy®               | 9.15 – 10.00 Uhr<br>Piloxing®       | 9.15 – 10.00 Uhr<br>ZumbaFit®                    | 9.15 – 10.00 Uhr<br>Bodega moves/<br>BBP |  | 10.30 – 11.30 Uhr<br>Piloxing®     |
| 10.00 – 11.00 Uhr<br>fit-o-drom<br>Fitnessstraße | 10.00 – 11.00 Uhr<br>Rücken Yoga                 | 10.00 – 11.00 Uhr<br>RückenFit      | 10.00 – 11.00 Uhr<br>Rücken Yoga                 | 10.00 – 11.00 Uhr<br>GoldenFit 60+       |  | 11.30 – 12.15 Uhr<br>RückenFit     |
| 17.30 – 18.30 Uhr<br>Piloxing®                   | 18.00 – 19.00 Uhr<br>fit-o-drom<br>Fitnessstraße | 18.00 – 19.00 Uhr<br>Zumba®         | 18.00 – 19.00 Uhr<br>fit-o-drom<br>Fitnessstraße | 17.30 – 18.30 Uhr<br>World Jumping®      | 13.00 – 14.00 Uhr<br>Zumba®                      | 12.15 – 12.30 Uhr<br>Bauch intense |
| 18.30 – 19.15 Uhr<br>Spinning easy®              | 18.00 – 18.45 Uhr<br>Step/BodyFit                | 19.00 – 19.45 Uhr<br>BodyFit        | 18.00 – 18.45 Uhr<br>Step/BodyFit                | 18.30 – 19.30 Uhr<br>Spinning®           | 14.00 – 14.45 Uhr<br>Power Eisen<br>"Po Spezial" |                                    |
| 19.15 – 20.00 Uhr<br>RückenFit                   | 18.45 – 19.00 Uhr<br>Bauch intense               | 19.45 – 20.00 Uhr<br>Bauch intense  | 18.45 – 19.00 Uhr<br>Bauch intense               | 19.30 – 19.45 Uhr<br>Bauch intense       | 14.45 – 15.00 Uhr<br>Bauch intense               |                                    |
| 20.00 – 21.00 Uhr<br>Power Yoga                  | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Zumba®                      | 20.00 – 21.00 Uhr<br>World Jumping® | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Spinning easy®              |  | 15.00 – 16.00 Uhr<br>Power Yoga                  |                                    |
|  | 20.00 – 21.00 Uhr<br>Kick´n Box                  |                                     | 20.00 – 21.00 Uhr<br>Dantao                      |  |  |                                    |

\* ab 6 Teilnehmern

## 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!

## Dantao

Dantao ist ein innovatives Workout, das neue Energie freisetzt, die Belastungsfähigkeit erhöht und Gewichtsproblemen entgegen arbeitet. Ein Powerworkout, das mit der Harmonie der Musik zu innerer Entspannung und Ruhe führt. Es verhilft Euch zu inneren und äußeren Balance.

## e-Spinning®

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!

## 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!

## 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.

## Kick'n Box

Spaß und Fitness aus dem Thai & Kickboxen für Damen & Herren, 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®

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

## 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 Rückenmuskulatur, 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.

## Spinning®

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 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!

## World Jumping®

Mega Spaßfaktor auf speziellen Trampolinen. Großartig für Figur, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Balance.

Sensationelle Kalorienverbrennung. Absoluter Pfundekiller!

Ideales Training für Bauch-, Beine-, Po und Rücken. Sehr Gelenkschonend.

Diese "Kurs-Party" mit mitreißenden Rhythmen muss man erlebt haben.

Für Einsteiger geeignet!

## ZUMBA®

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!

... noch mehr Kurse:

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