



# KURSPLAN

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	9.00 – 10.00 Uhr FASZInation Faszientraining	9.00 – 09.45 Uhr Zumba®		9.15 – 10.00 Uhr Bodega® moves/ BBP		10.00 – 10.45 Uhr Rückenfit+
10.00 – 11.00 Uhr fit-o-drom Fitnessstraße	10.00 – 11.00 Uhr Flow Yoga	10.00 – 11.00 Uhr RückenYoga		10.00 – 11.00 Uhr GoldenFit+		10.45 – 11.00 Uhr Bauch intense
18.00 – 19.00 Uhr RückenFit	18.00 – 18.45 Uhr Step/BodyFit	18.00 – 19.00 Uhr Zumba®	18.00 – 19.00 Uhr fit-o-drom Fitnessstraße	17.30 – 18.30 Uhr World Jumping®	13.00 – 14.00 Uhr Zumba®	11.00 – 12.00 Uhr Hui Chun Gong
19.00 – 20.00 Uhr Bodega® moves/ BBP	18.00 – 19.00 Uhr fit-o-drom Fitnessstraße	19.00 – 19.45 Uhr BodyFit	18.00 – 18.45 Uhr Step/BodyFit	18.30 – 19.15 Uhr Spinning®	14.00 – 14.45 Uhr Power Eisen “Po Spezial”	
20.00 – 21.00 Uhr Spinning®	18.45 – 19.00 Uhr Bauch intense	19.45 – 20.00 Uhr Bauch intense	18.45 – 19.00 Uhr Bauch intense	19.15 – 19.30 Uhr Bauch intense	14.45 – 15.00 Uhr Bauch intense	
	19.00 – 20.00 Uhr Zumba®	20.00 – 21.00 Uhr World Jumping®	19.00 – 20.00 Uhr Spinning easy®		15.00 – 16.00 Uhr Power Yoga	
			20.00 – 21.00 Uhr 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!

## Bodega® moves

Bodega ist ein Sport bei dem Elemente aus dem Vinyasa Power Yoga mit Bodyshaping und Functional Workout zu einem effektiven Mix verschmolzen werden. Dieser spricht die Muskulatur bis in die Tiefe an, spendet aber auch reichlich Vitalität und frische Energie.

## 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, dass 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 Fettabbau-Training sein soll – Sie werden begeistert sein! Für Einsteiger geeignet!

## FASZInation Faszientraining

Ein wesentlicher Teil dieses Kurses ist es die Fibroblasten anzuregen um die jugendlich elastische Architektur im Muskel/Bindegewebe aufzubauen. Studien zeigen dass schon ein Training pro Woche ausreicht um auch bei älteren Menschen die Elastizität zu erhöhen. Dieses FASZInierende Training wird auch Deinen Körper aktivieren und Dich beweglicher machen. Löst Verpannungen - gleich los legen!

## 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!

## Flow Yoga

Dieser Kurs setzt Energie frei und aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen und trainiert das Herz/ Kreislauf System. Außerdem hilft diese spezielle Form des Yoga zur Ruhe zu kommen und vom stressigen Alltag abzuschalten. Gib Dir und Deinen Körper diese aktive Auszeit damit Du wieder mit viel Power durchstarten kannst!

## GoldenFit+

Ein Kurs alle Altersgruppen, denen der Erhalt und die Verbesserung der Beweglichkeit wichtig ist! Hier werden die Gelenke und die gesamte Wirbelsäule mobilisiert. Gleichgewichts- und Körperwahrnehmungsübungen komplettieren diesen wichtigen Kurs. Denk' dran: Vorbeugen ist besser als heilen!

## Hui Chun Gong

Exklusiv und nur bei uns ! Dieser Kurs gilt schon seit dem chinesischen Altertum als Erfolgsgeheimnis für eine strahlende Gesundheit. Hui Chun Gong galt nicht umsonst als die geheime Verjüngungskur der chinesischen Kaiser. Leicht zu erlernende Übungen mit sanft ausgeführten Bewegungen können Beschwerden lindern und die Widerstandskraft des Körpers verbessern. Du wirst Dich danach wie Neugeborenen fühlen - ausprobieren!

## 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 easy®

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

## 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.

## 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)