



gesundheit  
wellness  
fitness  
staatsbadnenndorf.de

**MediFit**  
REHA- UND FITNESSZENTRUM

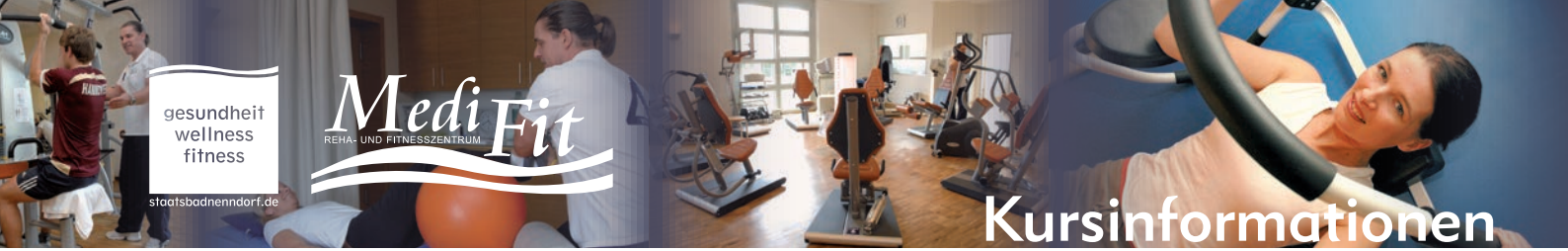
# Kursplan ab 23.11.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30-10:30 Rücken & Körper aktiv	09:30-10:30 Intensive Yoga	09:30-10:30 Fit 4 Fun		09:30-10:30 Hot Iron 1	11:00-12:00 Hot Iron X	10:00-11:00 Indoorcycling Mit Anmeldung!
	17:00-18:00 Stretch & Relax ab 30.10.		10:00-11:00 Mama macht Sport (geschlossener laufenderKurs)	17:00-18:00 ETB		
18:00-19:00 Fit 4 Fun	18:00-19:00 Easy Step meets Easy Aerobic	18:00-19:00 Mein Rücken mobil & stabil	18:00-19:00 Faszien Fit (geschlossener Kurs vom 10.01.-21.02.2019)	18.00-19:00 Step 3 Fortgeschritten		
19:00-20:00 ETB intro	19:00-20:00 Bodywork	19:00-20:00 Step 2 Mittelstufe	19:00-20:00 Tabata			
20:00-21:00 Hot Iron 1		20:00-21:00 Hot Iron 2	20:00-21:00 Indoorcycling Mit Anmeldung!			

Änderungen vorbehalten! Bitte das Whitebord vor der Sporthalle beachten!

Iron System = Es wird gewechselt zwischen Hot Iron1, 2 und Cross.

Bitte fragt nach, welches Profil zur Zeit im jeweiligen Iron System Kurs unterrichtet wird.



gesundheit  
wellness  
fitness  
staatsbadnenndorf.de

**MediFit**  
REHA- UND FITNESSZENTRUM

# Kursinformationen

Gültig ab 12.09.2017

<b>ETB</b>	European Tae Bo. Ganzkörpertraining mit Schlag- und Tritttechniken. Intro = Einführung/ Techniktraining
<b>Fit 4 Fun</b>	Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen (mit/ohne Step). Anschließend Kräftigung von Bauch, Beinen & Po
<b>Step</b>	Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen, Level 2 & 3
<b>Iron System</b>	Hot Iron 1 mit Techniktraining für Einsteiger. Hot Iron 2, die Techniken der Basisübungen sind bekannt! Koordinativ etwas anspruchsvollere Technik als bei 1. Iron Cross, Training im Bereich des Muskelaufbaus. Wir wechseln alle 12 Wochen das Profil der Stunde!
<b>Indoor-Cycling</b>	Herz-Kreislauftraining auf feststehenden Fahrrädern. Eine Pulsuhr kann hier geliehen werden! Begrenzte Anzahl an Bikes – bitte anmelden!
<b>Bodywork</b>	Gezielte Kräftigung von Bauch, Beinen, Po und Rücken.
<b>Mein Rücken mobil &amp; stabil</b>	Training für einen gesunden Rücken und eine gute Figur.
<b>Rücken &amp; Körper aktiv</b>	Der ganze Körper wird gekräftigt und geformt, Priorität: Rücken
<b>Zumba</b>	Zumba ist ein Tanz-Fitnessworkout mit hohem Kalorienverbrauch und viel Spaß. Verschiedene Dancestyles und Rhythmen, wie z.B. Hip Hop, Latino oder Reggaeton werden getanzt.
<b>Intensiv Yoga</b>	Workout aus Asana-Kombinationen. Haltung, Koordination und Balance werden verbessert.
<b>Pilates</b>	Körperbewusstes Ganzkörpertraining. Priorität haben Bauch, Rücken und Beckenboden.
<b>Qi Gong</b>	Langsame Ganzkörperbewegungen können dabei helfen Stress zu reduzieren und ungesunde Bewegungsmuster abzulegen. Einfache von jedem Alter und Fitnessgrad zu erlernende Bewegungen, stärken den ganzen Körper, machen beweglicher und ausdauernder ohne dabei den Körper zu überlasten.
<b>Tabata</b>	Hochintensives Intervalltraining (jeder trainiert in seinem eigenen Level)
<b>Fit &amp; aktiv</b>	Training für den ganzen Körper, allgemeine Fitness
<b>Stretch &amp; Relax</b>	Dehnung der Muskulatur, Wiederherstellung der Mobilität und Entspannung des gesamten Körpers

Mo, Mi & Fr 08.00 - 22.00 Uhr  
Di & Do 08.00 - 21.30 Uhr  
Sa 10.00 - 16.00 Uhr  
So 10.00 - 14.00 Uhr

MediFit  
Bahnhofstraße 8  
31542 Bad Nenndorf  
Tel.: 0573 702-573

Änderungen vorbehalten! Bitte das Whiteboard vor der Sporthalle beachten!