



gesundheit
wellness
fitness
staatsbadnenndorf.de

MediFit
REHA- UND FITNESSZENTRUM

Kursplan ab 15.08.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30-10:30 Rücken & Körper aktiv	09:30-10:30 Pilates <i>Entfällt am 03.09.!</i>	09:30-10:30 Fit 4 Fun	09:45-10:45 Mama macht Sport <i>ab 05.09. 10x</i>	09:30-10:30 Kaha meets Pilates	11:00-12:00 Hot Iron X <i>Am 07.09. bereits von 10:00 – 11:00!</i>	10:00-11:00 Indoorcycling <i>Mit Anmeldung!</i>
		10:30 - 11:15 FaszienFit <i>Ab Oktober!</i>				
	17:00-18:00 FitMix und Stretch		17:30-18:30 FaszienFit <i>Ab Oktober!</i>	17:00-18:00 ETB		
18:00-19:00 Fit 4 Fun	18:00-19:00 Easy Salsa	18:00-19:00 Mein Rücken mobil & stabil	18:30-19:30 Indoorcycling <i>Mit Anmeldung!</i>	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	19:30-20:30 Tabata			
20:00-21:00 Hot Iron 1 <i>Am 28.08. von 19:00 – 20:00</i>		20:00-21:00 Hot Iron 2				

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

Rücken & Körper aktiv	Der ganze Körper wird gekräftigt und geformt. Priorität Rücken.
Bodywork	Gezielte Kräftigung von Bauch, Beinen, Po und Rücken.
Fit 4 Fun	Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen (mit/ohne Step). Anschließende Kräftigung von Bauch, Beinen und Po
Step	Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen. Level 2 & 3
Iron System	Hot Iron 1, mit Techniktraining für Einsteiger Hot Iron 2, die Techniken der Basisübungen sind bekannt! Hot Iron Cross, Training im Bereich des Muskelaufbaus.
Indoor-Cycling	Herz-Kreislauftraining auf feststehenden Fahrrädern. Eine Pulsuhr kann hier geliehen werden! Begrenzte Anzahl an Bikes – bitte anmelden!
Mein Rücken mobil & stabil	Training für einen gesunden Rücken und eine gute Figur.
ETB	European Tae Bo. Ganzkörpertraining mit Schlag- und Tritttechniken. Intro = Einführung/ Techniktraining
Pilates	Ziel des Trainings ist ein harmonisches Verhältnis von Kraft und Flexibilität, was durch kontrollierte und präzise Ausführung der Übung erreicht wird. Der Fokus liegt auf der Tiefenmuskulatur des Rückens und der Körpermitte.
Tabata	Hochintensives Intervalltraining (Jeder trainiert in seinem eigenen Level)
Easy Salsa	Einfache Schrittfolgen zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen, die von Jung und Alt schnell erlernt werden
Kaha	KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen, Kraft“, ist inspiriert vom Taiji, Qigong, dem Haka und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren.
FitMix & Stretch	Der Körper wird auf unterschiedliche Arten fit gehalten – mit extra Stretchanteil für eine gute Beweglichkeit

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!