

Kursplan

Montag

09:00 - 10:00
Cycling
Level 1-2

10:15 - 11:00
Yoga*
** nicht in den Ferien*

18:00 - 18:15
Bauch-Workout

18:30 - 19:30
Bodypump

19:45 - 20:30
Pound

19:45 - 20:45
Cycling
Level 2-3

Dienstag



17:45 - 18:30
Jumping Fitness

18:30 - 19:30
Lauftreff

18:45 - 19:30
BBP

19:45 - 20:45
Cycling

Mittwoch

09:00 - 10:00
Rückenfit

10:15 - 11:00
Jumping Fitness

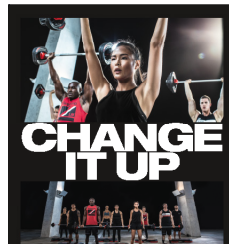
17:15 - 18:15
Rückenfit

18:30 - 19:30
Cycling
Level 2-3

www.gym80-bassum.de

19:45 - 20:30
**Bodypump /
Bodycombat**

Donnerstag



17:30 - 18:15
Jumping Fitness

18:30 - 19:30
Bodypump

19:45 - 20:45
Cycling
Level 3-4

Freitag

09:15 - 10:00
Fit ab 50

16:30 - 17:15
Yoga

17:30 - 18:15
Cycling
Level 1-2

18:30 - 19:30
Bodycombat



Sa. / So.



Facebook

**Specials
siehe
Aushang im
Studio**

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag 08:00 - 22:00 Uhr und Samstag - Sonntag 10:00 - 18:00 Uhr - Damensauna Donnerstag ab 17:00 Uhr

Kurserläuterung

Bauch-Workout:

Ein hochintensives Training für den Bauch. Kurz und knackig werden alle Bauchmuskeln effektiv trainiert.

BBP:

Ein Workout zur Verbesserung der gesamten Muskulatur und Steigerung der allgemeinen Fitness. Abwechslung und Spaß bieten dabei die verschiedenen Hilfsmittel wie z. B. Faszienrollen oder Flexibars.

Cycling-Kategorien:

Level 1-2 = Einsteiger Class

Level 2-3 = Mittlere Class

Level 3-4 = Fortgeschrittene Class

Fit ab 50:

Es ist völlig egal wie alt Du bist- Fitness-, Herzkreislauf- und Muskeltraining ist für Menschen jeden Alters geeignet und extrem wichtig, denn der menschliche Körper verliert im Laufe der Jahre bis zu 30% seiner Muskulatur - dann fangen die Probleme und Wehwehchen an...

Höhere Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden erreichst du durch leichtes Ganzkörpertraining in unserem „Fit ab 50“- Kurs: Deine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird deutlich verbessert – für jeden geeignet.

Jumping Fitness:

Jumping® ist ein dynamisches Fettverbrennungstraining auf speziell entwickelten PROFI Trampolinen. Die Grundlage ist eine Kombination aus schnellen und langsamen Sprüngen, Variationen der traditionellen Aerobic-Schritten, dynamischen Sprints und „Power Sports“-Elemente. Die Komplexität der Übungen gewährleistet, dass der ganze Körper gestärkt wird – Gleichgewichtssinn und Koordination werden wesentlich verbessert. Jumping® ist dreimal effektiver als Joggen und macht einfach gute Laune & Spaß – Sei dabei !!!

Lauftreff:

Frische Luft schnuppern, entspannen und gleichzeitig fit werden- In unserem **LAUFTREFF** ist jeder, der Spaß am gemeinsamen Laufen hat, herzlich willkommen! Das Tempo und die Strecke wird an die Gruppe angepasst. Voraussetzung ist es, 5 km am Stück zu laufen – genießt das tolle Gefühl, dabei zu sein!

Lesmills Bodycombat:

Bodycombat ist das machtvolle Cardio-Workout, das Dich komplett entfesselt. Das absolut energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Disziplinen, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Du wirst Treffer setzen, punchen, kicken und Katas ausführen. Zerschlage kraftvoll Kalorien und erlebe eine neue Art von Cardio-Fitness.

Lesmills Bodypump:

Bodypump ist das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers. Dadurch bekommst Du Kraft und eine athletische Körpermuskulatur. Top-Ten-Musik, Weltklasse-Instruktoren und Deine persönliche Gewichtsauswahl inspirieren Dich und bringen Dir Deine Wunschergebnisse, schneller als Du es für möglich hältst. Es ist das beliebteste Training für Mitglieder, die Krafttraining in ihrem Trainingsplan integrieren möchten.

Pound:

Pound vereint als intensives Ganzkörper-Workout Cardio, Pilates und Kraft Trainingselemente zu rockigen Beats. Viele der Positionen, die in Pound verwendet werden, verbessern auch die Körperbalance. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer.

Rückenfit:

Stärke deine Rumpf- und Rückenmuskulatur mit gezielten Übungen und unterschiedlichen Hilfsmitteln. Das Motto lautet fit werden und bleiben.

Yoga:

Ein ganzheitliches, modernes und dynamisches Yogaworkout kräftigt deinen Körper und macht dich beweglicher. Yoga kann deine Blockaden lösen, bringt deine Wirbelsäule ins Gleichgewicht und stärkt deinen Körper, deinen Geist und deine Seele.