

Kursangebot

Just Fit 7 • Opladener Straße • Leichlingen



Montag

09:00 Uhr
TBC
10:00 Uhr
Step I
18:00 Uhr
Balance
19:00 Uhr
Body Pump
20:00 Uhr
Zumba

Dienstag

10:00 Uhr
Callanetics
11:00 Uhr (30 Min.)
Step Basic
18:00 Uhr
TBC
19:00 Uhr
Callanetics

Mittwoch

09:00 Uhr
Step II
10:00 Uhr
BOP
11:00 Uhr
Zumba
18:00 Uhr
Wirbelsäule
19:00 Uhr
Body Pump
20:00 Uhr (30 Min.)
Bauch

Donnerstag

09:00 Uhr
Wirbelsäule
10:00 Uhr
Latin Moves
17:00 Uhr
Callanetics
18:00 Uhr
Step I
19:00 Uhr
Balance

Freitag

09:00 Uhr
Step I - II
10:00 Uhr
TBC
17:30 Uhr (30 Min.)
Bauch
18:00 Uhr
Body Pump
19:30 Uhr
Latin Moves

Samstag

10:30 Uhr
Callanetics
11:30 Uhr (30 Min.)
Step Basic

Sonntag

Specials
Uhrzeiten siehe Aushang

Die Fitness - Säulen:

Funktional	Halbungs- und Bewegungsschulung - Vermittlung von Freude/Spaß an gesundheitssportlichen Aktivitäten Vorbeugung von Risikofaktoren - Vermittlung von Körperbewusstsein - Kräftigung v.a. der Rumpfmuskulatur Grundlagenausdauer
Kraft	Körperhaltung fördern und schulen - Fettabbau und Figurforming - Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelausdauer - Verbesserung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit (=Durchhaltevermögen)

Wellness	Förderung des Körpergefühls - Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - Verbesserung des Gleichgewichts Steigerung des Wohlbefindens - Stressabbau - Optimierung von Koordination und Atmung Verbesserung von Beweglichkeit und Körperhaltung - Einflang von Körper, Geist und Seele
HerzKreislauf	Verbesserung der Grundlagenausdauer - Anregung des Stoffwechsels - Fettabbau OZ bedeutet "Own Zone" (=eigene Zone) Die Own-Zone definiert Deine eigene, individuelle Trainingszone! (Nur möglich mit der MF - Serie von Polar.) Bitte Herzfrequenzmesser mitbringen!

• Reguläre Kursdauer: 60 Minuten
Ausnahmen werden gekennzeichnet
• Bitte ausreichend trinken!
Für nur 1,50 €/Woche kann mit dem Paket 'Fitness' Deine Getränkeflasche so oft gefüllt werden, wie Du magst.
• Bitte pünktlich sein!
Kein Einlass nach Beginn der Stunde.

Öffnungszeiten Kinderparadies:
Mo - Fr 09:00 - 12:00 Uhr
17:00 - 20:00 Uhr
Sa 10:00 - 13:00 Uhr

Cycle

Montag

18:00 Uhr
Level I
19:00 Uhr
Level II

Dienstag

18:00 Uhr
Level I
19:00 Uhr
Level II

Mittwoch

18:00 Uhr
Level II
19:00 Uhr
Level I

Donnerstag

10:15 Uhr
Level I - II

Freitag

18:00 Uhr
Level I
19:00 Uhr
Level II

Samstag

11:30 Uhr
Level II
12:30 Uhr
Level I

Sonntag

Special
Uhrzeiten siehe Aushang