

Kursangebot

Just Fit 15 • Rudolfstraße • Mönchengladbach



Montag

09:30 Uhr
Bodystyling
10:30 Uhr
Wirbelsäule
17:30 Uhr (30 Minuten)
Bauch / Rücken
18:00 Uhr
Hot Iron I
19:00 Uhr
Fitkick
20:00 Uhr
Zumba

Dienstag

09:30 Uhr
Hot Iron
10:30 Uhr
Zumba
18:00 Uhr
Wirbelsäule
19:00 Uhr
Yoga
20:00 Uhr
Hot Iron II

Mittwoch

09:30 Uhr
Fatburner
10:30 Uhr
Wirbelsäule
18:00 Uhr
Step I - II
19:00 Uhr
Pilates
20:00 Uhr
Hot Iron I

Donnerstag

18:00 Uhr
Step I
19:00 Uhr
Bodystyling
20:00 Uhr
Fitkick

Freitag

09:30 Uhr
Bodystyling
10:30 Uhr
Pilates
18:00 Uhr
Hot Iron II
19:00 Uhr (30 Minuten)
Bauch / Rücken

Samstag

11:00 Uhr
Step II
12:00 Uhr
Bodystyling
13:00 Uhr
Dance Moves

Sonntag

10:30 Uhr
Pilates
11:30 Uhr
Bodystyling
12:30 Uhr
Zumba

Die Fitness - Säulen:

Funktional	Haltungs- 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 - Einklang von Körper, Geist und Seele
HerzKreislauf	Verbesserung der Grundlagenausdauer - Anregung des Stoffwechsels - Fettabbau O2 bedingt "Own Zone" (eigene Zone) Die Own-Zone definiert Deine eigene, individuelle Trainingszone! (Nur möglich mit der MF - Serie von Polar) Bitte Herzfrequenzmesser mitbringen!

- Regulare 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:
 Öffnungszeiten laut Aushang im Club!

Cycle

Montag

18:30 Uhr
Level I
19:30 Uhr
Level II

Dienstag

18:45 Uhr
Level II

Mittwoch

19:00 Uhr
Level I - II

Donnerstag

09:30 Uhr
Level I
19:00 Uhr
Level I - II

Freitag

10:30 Uhr
Level I

Samstag

11:30 Uhr
Level II

Sonntag

11:30 Uhr
Level II