

Kursplan Februar 2024

MO	8:45 Wirbelsäulen- Gymnastik Paulina	10:00 Indoor-Cycling Paulina	11:15 BODY PUMP Natalia	16:15 ● GRIT Natalia	17:00 BODY PUMP Yvonne	18:15 Indoor-Cycling / Fatburner Yvonne	19:30 Body Shape Biggi	
DI	9:00 Body Shape Biggi	10:15 ● Vital & Aktiv Biggi	18:00 ● Faszientraining Biggi	19:00 ● Body Shape Biggi	20:00 Yoga Nicole	LES MILLS		
MI	9:00 Yoga Nicole	10:15 BODY PUMP Tina	17:00 Body Shape Biggi	18:15 BODY COMBAT Natalia	19:30 ● Les Mills Core Natalia	20:15 BODY BALANCE Inna		
DO	10:00 ● Vital & Aktiv Yvonne	11:00 Pilates Yvonne	16:30 BODY PUMP Yvonne	17:45 Indoor-Cycling Dagmar	19:00 Wirbelsäulen- Gymnastik Biggi	20:15 Yoga Kira		
FR	8:45 Wirbelsäulen- Gymnastik Biggi	10:00 Indoor-Cycling / Fatburner Ellen	11:15 BODY PUMP Yvonne	17:00 ● Body Shape Biggi	18:00 ● BODY COMBAT Alex	19:00 BODY PUMP Dagmar	20:15 BODY BALANCE Dagmar	
SA	10:00 Yoga für den Rücken Kira	11:15 ● BODY COMBAT Natalia	12:15 ● GRIT Natalia	13:00 ● Les Mills Core Natalia	13:45 Indoor-Cycling Paulina	15:00 * Step Biggi	16:15 Body Shape Biggi	17:30 * Dance Biggi
SO	10:00 BODY PUMP Jochen	11:15 BODY BALANCE Tanja	12:30 BODY COMBAT Tanja	17:00 BODY PUMP Natalia	18:15 ● Les Mills Core Natalia	19:00 Pilates Anna		

Kursdauer 60 Min.

● Kursdauer 45 Min.

● Kursdauer 30 Min.

* mit Vorkenntnissen

15 Minuten Pause

zwischen den Kursen

Kursplanänderungen
vorbehalten.

PHYSICUM myFitApp.



Mehr Informationen über das PHYSICUM-Angebot, Kursplan usw. erhalten Sie über unsere kostenlose PHYSICUM myFitApp.



SCAN ME

Download on the
App Store



SCAN ME

GET IT ON
Google Play

zum sechsten Mal in Folge auf Platz 1

8. MARBURGER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1

BRANCHENSIEGER

Untersucht: 7 FITNESSCENTER
 90,9% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
 Freundlichkeit: 96,0% (Platz 1)
 Betreuungsqualität: 94,4% (Platz 1)
 Preis-Leistungs-Verhältnis: 82,4% (Platz 2)
 Kundenbefragung: 05/2023
 Befragte (Fitness)= 591 von N (Gesamt) = 902

www.kundenspiegel.de
 MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett

Öffnungszeiten

Fitnesswelt:

Mo bis Fr 8.00 - 22.30 Uhr
 Samstag 9.30 - 22.30 Uhr
 Sonntag 9.30 - 21.30 Uhr

Saunawelt:

Mo bis Sa 11.00 - 22.30 Uhr
 Sonntag 11.00 - 21.30 Uhr
 Do. bis 16.00 Uhr Damensauna



Body Shape

Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Zusatzgeräte wie Kurzhanteln und Tubes können zum Einsatz kommen.

Dance

Verbindet klassische Elemente der Aerobic mit den verschiedensten Tanzelementen - ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop - ein abwechslungsreiches Ausdauertraining zu mitreißender Musik.

Indoor-Cycling / Fatburner

Fettverbrennung pur! Es wird ausschließlich in dem dafür optimalen Trainingsbereich trainiert. Die Pfunde purzeln 100 %-ig.

Pilates

Ein einzigartiges Konzept mit Übungen, die durch ihre ruhige und bewusste Bewegungsführung Körper und Geist in Einklang bringen. Ziel ist die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Dehnung und Kräftigung auch der tiefliegenden Muskeln und die Verbesserung des Gleichgewichts.

Step

Step Aerobic ist ein koordinatives Herz-Kreislauftraining auf einer höhenverstellbaren Plattform - dem Step. Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreografie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt.

Vital & Aktiv

Das Seniorentaining mit den Schwerpunkten Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer sowie Balance und Mobilität.

Wirbelsäulen-Gymnastik

Behutsames Wirbelsäulentaining zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Als optimalen Ausgleich zum langen Sitzen verschaffen wir Ihnen durch Haltungsverbesserung einen entspannteren Alltag.

Yoga / Yoga für den Rücken

Hatha-Yoga erhöht die Flexibilität, kräftigt den Körper und verbessert die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen wirken harmonisierend auf unseren Geist und führen zu innerer Balance.

Les Mills International

Weltweit nehmen über 6 Millionen Menschen jede Woche an einem Les Mills-Programm teil! Die Firma aus Neuseeland ist der größte Anbieter von Gruppenfitness-Kursen, die in über 20.000 Clubs und 100 Ländern angeboten werden - und natürlich auch im PHYSICUM.

BODY BALANCE

ist ein ganzheitliches Flexibilitäts-, Krafttrainings- und Entspannungsprogramm. Das Wellness-Ideal aus Tai Chi, Yoga und Pilates.

BODY COMBAT

Ein aufregendes, aerobes Trainingsprogramm, das aus den verschiedenen Selbstverteidigungsdisziplinen wie Karate, Boxen, Taekwondo und Tai Chi entwickelt wurde.

BODY PUMP

ist die Fitnessrevolution aus Neuseeland: Ein Workout mit Musik und Langhanteln, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden.

Les Mills Core

ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige Les Mills Core-Class dazu heraus, die Rumpfmuskulatur zu stärken und formen. Das sind die effektivsten 30 Minuten deines Tages.

GRIT

Les Mills GRIT ist ein motivierendes und effektives hoch-intensives Intervalltraining (HIIT), welches dank des kompakten 30-Minuten-Formats in jeden Zeitplan passt.

GRIT Cardio

ist ein explosives Herz-Kreislauf-Training, welches ganz ohne Equipment funktioniert und das Eigengewicht des Körpers nutzt.

GRIT Plyo

ist ein intensives Workout auf Grundlage des plyometrischen Trainings, das schnelle Resultate bringt.

GRIT Strength

kombiniert hochintensives Intervalltraining mit einer Ausrichtung auf Kraft- und Konditionstraining. Mit Langhanteln und Einzelgewichten spricht es alle Hauptmuskelgruppen an und macht sie stark und definiert.

Um möglichst vielen Teilnehmern einen Kursbesuch mit Spaß und um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen, bitten wir um die Beachtung folgender Punkte:

- Jeder Teilnehmer trägt sich auf der jeweiligen Kursliste ein. Diese Liste liegt 15 Minuten vor Kursbeginn an der Rezeption aus. Das Eintragen erfolgt persönlich, ein Einschreiben durch Freunde etc. ist nicht möglich.
- Die maximale Teilnehmerzahl der jeweiligen Kurse richtet sich nach der Anzahl des zur Verfügung stehenden Equipments (Bikes, Steps etc.) oder nach dem benötigten Platzbedarf für eine sichere Ausföhrung der jeweiligen Übungsteile.
- Platzreservierungen sind nicht gestattet.
- Das genutzte Equipment muss bei Kursende sauber zurück an den jeweiligen Platz gebracht werden.
- Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten.
- Bitte seien Sie pünktlich zum Kursbeginn da.
- Wir bitten Sie eine Kursstunde nicht vorzeitig zu verlassen. Dies ist störend für den Trainer und die anderen Kursteilnehmer. Sollten Sie einmal früher gehen müssen, lassen Sie dies bitte den Trainer vor Kursbeginn wissen.
- Bitte achten Sie darauf, geeignete Trainingsschuhe zu tragen.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass der Kurs auf Ihr Trainingsniveau zugeschnitten ist. Als Neueinsteiger immer nur Kurse mit der entsprechenden Kennzeichnung besuchen.
- Sie sollen Spaß an Ihrem Kurs haben. Auch wenn eine Übung oder eine Schrittkombination nicht sofort klappt, geben Sie nicht auf! Übung macht den Meister.