

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|---|--------------------------------------|---|--|
| 9:00 Wirbelsäulen-Gymnastik Yvonne | 10:45 Pilates Yvonne | 9:00 Yoga Claudia | 10:45 Pilates Yvonne |
| 10:00 OWN ZONE CYCLE Yvonne | 16:00 Step Biggi | 10:00 OWN ZONE CYCLE Volkmar | 16:00 LES MILLS BODYPUMP Paul |
| 17:00 LES MILLS BODYPUMP Andrea | 17:00 Dance Biggi | 11:00 LES MILLS BODYATTACK Volkmar | 17:00 Pilates Anna |
| 18:00 Indoor Cycling Fat Burner Claudia | 18:00 Step Biggi | 16:30 Step Biggi | 18:00 Indoor Cycling Heike |
| 19:00 Body Shape Biggi | 19:00 Body Shape Biggi | 17:30 Dance Biggi | 19:00 Wirbelsäulen-Gymnastik Heike |
| 20:00 Step Biggi | 20:00 Yoga für den Rücken Kira | 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT Volkmar | 20:00 Step Intro Meike |
| 21:00 LES MILLS BODYBALANCE Volkmar | 21:00 LES MILLS RPM Paul | 19:45 LES MILLS BODYPUMP Volkmar | 21:00 Body Shape Meike |
| | | 20:45 Indoor Cycling Fat Burner Claudia | |

| Freitag | Samstag | Sonntag | Legende: |
|--|---|---|----------------------------|
| 9:00 Wirbelsäulen-Gymnastik Yvonne | 10:45 Yoga für den Rücken Kira | 10:30 LES MILLS BODYPUMP Jochen | für Einsteiger |
| 10:00 Indoor Cycling Fat Burner Paul | 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT Yvonne | 11:30 LES MILLS BODYBALANCE Volkmar | für alle geeignet |
| 11:15 LES MILLS BODYPUMP Paul | 13:30 Indoor Cycling Jochen | 12:30 LES MILLS BODYATTACK Volkmar | mit Vorkenntnissen |
| 16:00 Step Biggi | 15:00 Step Biggi | 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT Volkmar | mit guten Vorkenntnissen |
| 17:00 Body Shape Biggi | 16:00 Body Shape Biggi | 16:00 LES MILLS RPM Yvonne | für Fortgeschrittene |
| 18:00 LES MILLS BODYCOMBAT Volkmar | 17:00 Dance Biggi | 17:00 Body Shape Claudia | kostenlose Kinderbetreuung |
| 19:00 LES MILLS BODYBALANCE Volkmar | 18:00 LES MILLS BODYPUMP Volkmar | 18:00 Step Claudia | |
| 20:00 LES MILLS BODYPUMP Volkmar | 19:00 Yoga Kira | 19:00 Pilates Anna | |
| 21:00 Indoor Cycling Fat Burner Jochen | | | |

Tiefgarage: Universitätsstraße 15
Fußgängereingang:
Untergasse 835037 Marburg
Tel.: 06421-23074

Kursplan gültig ab dem 1. September 2011

Kursplanänderungen vorbehalten.

Öffnungszeiten:

Fitnesswelt

Mo bis Fr 7:30 - 22:00 Uhr
Sa und So 10:00 - 20:00 Uhr

Saunenwelt

Mo bis Sa 11:00 - 23:00 Uhr
So 11:00 - 22:00 Uhr
Do 10 - 16:00 Uhr Damentag

Kostenlose Kinderbetreuung

Mo, Mi, Fr 8:45 - 12:15 Uhr
Di und Do 15:45 - 19:30 Uhr

4. MARBURGER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1
BRANCHENSIEGER

Untersucht: 5 FITNESSCENTER
82,8 % Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 92,3 % (Platz 1)
Beratungsqualität: 91,8 % (Platz 1)
Preis-/Leistungsverhältnis: 64,2 % (Platz 3)
Kundenbefragung: 03/2011
Befragte (Fitness)=526 von N (Gesamt)=901

MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett
www.kundenspiegel.de Tel.: 09901/948601



Ausgezeichnet mit dem Siegel für geprüfte Qualität im Gesundheits-Studio.

Kursbeschreibungen:



Das Kurskonzept aus Neuseeland wurde von Fitnessprofis und Sportmedizinerinnen entwickelt und ist bereits in über 13.000 Studios weltweit etabliert. Neben aktuellen Fitness-Trends und Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft fließen immer wieder neue Bewegungsabläufe und Herausforderungen in die Kurse ein.

LES MILLS BODYATTACK™

BODY ATTACK ist ein intensives, athletisches Intervall-Workout mit Kraftausdaueranteilen für Ober- und Unterkörper.

LES MILLS BODYBALANCE™

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

LES MILLS BODYCOMBAT™

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

LES MILLS BODYPUMP™

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

LES MILLS RPM™

RPM ist ein Studio-Radfahr-Programm. Dieser „Kalorienkiller“ bringt jeden Fitnesslevel in Form.



Individuell gesteuertes Indoor Cycling in der Gruppe. Trainieren Sie in Ihrer optimalen persönlichen Trainingszone.

Body Shape

Die idealen Fitness-Programme zur Stärkung bestimmter Muskelgruppen. Spezielle Übungen verbessern den Muskeltonus von Oberkörper, Bauch, Beinen und Po. Dadurch wird eine Straffung dieser von vielen als Problemzonen empfundenen Bereiche erzielt.

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 / Fat Burner

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 Bewegungsausführung Körper und Geist in Einklang bringen. Ziel ist die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Dehnung und Kräftigung auch der tiefliegenden Muskeln und die Verbesserung des Gleichgewichts.

Spezialkurse

Wir möchten Sie auf unsere Outdoor- und Spezialkurse, Rückenschule, Lauftreff, Aquafitness sowie unseren „Aktiv-Fit Kurs“ für Senioren hinweisen.

Step / Step Intro

Konditionstraining auf einer verstellbaren Plattform. Durch intensives Heben und Senken des Körperschwerpunktes wird ein optimales Herz-Kreislauftraining erzielt. Bitte beachten Sie die dafür vorgesehenen Einführungskurse.

Wirbelsäulen-Gymnastik

Behutsames Wirbelsäulentraining 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 zur inneren Balance.



Kurse im PHYSICUM

Gültig ab dem 1. September 2011



physicum
KLUG MACHT FIT