

# KURSPLAN Sommer 2022

gültig ab 07.06.2022

Kursplan auch unter:  
www.m1-fitness.de

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
<b>Yoga</b> 🐻 9.15 – 10.25 <b>Rücken-Yoga</b> 🐻 10.30 – 11.30		<b>Rückenfit</b> 9.30 – 10.30 <b>Faszien &amp; Dehnen</b> 10.30 – 11.00	<b>Cycling</b> 10.30 – 11.30	<b>Reha-Sport</b> 🐻 9.00 – 9.45 <b>Reha-Sport</b> 🐻 10.00 – 10.45 <b>Physio-Sprechstd.</b> 🐻 10.00 – 11.00	<b>Body Styling</b> 🐻 9.30 – 10.30 <b>Pilates</b> 🐻 10.30 – 11.30	<b>Rückenfit</b> 9.30 – 10.30 <b>Faszien &amp; Dehnen</b> 10.30 – 11.00		<b>Reha-Sport</b> 🐻 9.00 – 9.45 <b>Reha-Sport</b> 🐻 10.00 – 10.45	<b>Body Styling</b> 🐻 9.15 – 10.15 <b>Easy Cycling</b> 🐻 10.30 – 11.30		<b>Cycling</b> 10.00 – 11.00 <b>Body Styling</b> 11.15 – 12.15
<b>Reha-Sport</b> 17.15 – 18.00 <b>HIT</b> 18.00 – 19.00 <b>Boxen/ Kickboxen</b> 19.00 – 20.30	<b>BBP</b> 18.00 – 19.00 <b>Rücken-Balance</b> 19.00 – 20.00 <b>Physio-Sprechstd.</b> 19.00 – 20.00	<b>Easy Step</b> 18.00 – 19.00 <b>Body Styling</b> 19.00 – 20.00 <b>Reha-Sport</b> 20.00 – 20.45	<b>BBP</b> 18.00 – 19.00 <b>Summer Cycling</b> 20.00 – 21.00	<b>Boxen/ Kickboxen</b> 18.30 – 20.00	<b>Physio WS</b> 18.15 – 19.15 <b>HIT</b> 19.30 – 20.30	<b>Reha-Sport</b> 17.30 – 18.15 <b>Yoga</b> 18.30 – 20.00	<b>BMW</b> 18.00 – 18.30 <b>Body Styling</b> 18.30 – 19.30 <b>Cycling</b> 19.30 – 20.30		<b>Pamp</b> 17.45 – 18.45 <b>Cycling</b> 19.00 – 20.00		<b>Kurs-Schwerpunkte:</b> 📌 Ausdauer 📌 Kräftigung und Straffung 📌 Beweglichkeit und Entspannung 📌 Kampfsportorientiert 📌 Rücken 📌 Physiosprechstunde 📌 Reha-Sport • mit ärztlicher Verordnung/Rezept • Anmeldung im M1 🐻 Kurse mit Kinderbetreuung

## Öffnungszeiten:

MO / MI 06.30 – 22.30 Uhr  
 DI 09.15 – 22.30 Uhr  
 DO 09.15 – 22.00 Uhr  
 FR 06.30 – 22.00 Uhr

SA / FT 10.00 – 17.30 Uhr  
 SO 09.00 – 20.00 Uhr

## Kinderbetreuung: 🐻

MO / MI / FR 09.00 – 12.00 Uhr



www.m1-fitness.de

# KURSBESCHREIBUNG

## Kurse mit Schwerpunkt Ausdauer

### Easy Step

Dein perfekter Einsteigerkurs zum Erlernen der Grundschrirte. Das ultimative Ausdauer- und Fettverbrennungstraining für dich!

### HIT

High Intensity Training – Ganzkörpertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene. Einfach – intensiv – effektiv.

### Cycling

Effektives, herzfrequenzkontrolliertes Ausdauertraining mit motivierender Musik.

#### Easy Cycling

Die Stunde für Einsteiger und Fortgeschrittene, in der du die technischen Grundlagen des Cycling „erfährst“. Lass dich begeistern!

#### Cycling

Abwechslungsreicher Fahrspaß für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Verbessere deine Ausdauer und Kondition. Festige dein technisches Können. Schwitzen garantiert!

#### Summer Cycling

Eine Fortgeschrittenen- bis Profistunde mit interessantem Streckenprofil. Lass dich überraschen! Bei schönem Wetter natürlich draußen!

## Kurse mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Entspannung

### Pilates

Kräftigungs- und Dehnübungen für deine Rumpfmuskulatur. Diese Übungen wirken den Alltagsbelastungen entgegen und verbessern gezielt deine Körperhaltung. Für einen langfristig gesunden Rücken!

### Faszien & Dehnen

Dehnübungen für deine Muskeln und Faszien kombiniert mit Spannungselementen.

### Yoga

Klassisches Yoga, bei dem der körperliche Aspekt in Form von Kräftigung und Dehnung zur Verbesserung deiner Körperhaltung und Ausrichtung im Vordergrund steht. Meditative Elemente, Atmung und Entspannung runden den Kurs ab.

### Reha-Sport

- mit ärztlicher Verordnung / Rezept
- Anmeldung im M1

Reha-Sport wird vom Arzt verschrieben und richtet sich insbesondere an Menschen mit Rückenschmerzen, Bandscheibenproblemen, Gelenkschäden und muskulären Dysbalancen.

## Kurse mit Schwerpunkt Kräftigung und Straffung

### BBP

Die ultimative Kräftigung und Straffung für deine Bauch-Beine-Po-Muskulatur!

### Body Styling

Training für deinen ganzen Körper! Auch Kleingeräte (Hanteln, Tubes,...) kommen hier zum Einsatz. Auch für Männer!

### BMW (Bauch-Muss-Weg)

Der ideale Weg zu deinem perfekten Bauch in 30 Minuten! Für Anfänger und Fortgeschrittene!

### Pamp

Dein Kraftausdauer- und Koordinationstraining mit Kurz- und Langhantel sowie individuellen Gewichten. Zur Körperformung für Frauen und Männer bestens geeignet.

## Kampfsportorientierte Kurse

### Boxen

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer!!!

Das optimale Ganzkörpertraining für dich, welches Fitness, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer vereint.

### Kickboxen

Kampfsportart und Selbstverteidigung mit Box- und Fußtechniken.

Das Ganzkörpertraining um dein Selbstbewusstsein zu verbessern.

Für Anfänger und Fortgeschrittene in jeder Altersstufe geeignet.

## Kurse mit Schwerpunkt Rücken

### Physio-WS / Rückenfit (Wirbelsäulengymnastik)

Qualifizierte Übungen für deine Rumpfmuskulatur (Rücken & Bauch) um Verspannungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen und dein muskuläres Gleichgewicht zu erhalten!

### Rücken-Yoga

Ganzheitliche Yoga-Stunde für dich mit dem Fokus auf deine Rückenmuskulatur.

### Rücken-Balance

Mit Hilfe fließender Kraftübungen verbesserst du gezielt deine Körperhaltung und Rückenmuskulatur. Bewusste Atemtechnik und Faszientraining bringen dich wieder in dein natürliches Gleichgewicht.

## Physiosprechstunde

Du, als M1 Premium Mitglied, bekommst eine kostenlose Beratung durch unser Physiotherapeuten – Team. Anmeldung an der Theke.

- An Feiertagen bieten wir Sonderprogramme an – siehe Aushänge im Club.
- Bei schönem Wetter finden Kurse auf der Terrasse statt.

**M1 FITNESSclub**

Raiffeisenstraße 3  
71696 Möglingen

**Fitness · Gesundheit · Wellness**



Tel.: 07141 246444  
www.m1-fitness.de