

# KURSPLAN Winter 2018/2019

gültig ab 01.10.2018



Kursplan auch unter:  
[www.m1-fitness.de](http://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
Yoga 🐾 9.30 – 10.30		Rückenfit 9.30 – 10.30		Reha-Sport 🐾 Fatburner 🐾 9.00 – 9.45 9.30 – 10.30		Rückenfit 9.30 – 10.30		Reha-Sport 🐾 Body 🐾 9.00 – 9.45 Styling 🐾 9.30 – 10.30			Cycling 10.00 – 11.00
Rücken- Pilates 🐾 10.30 – 11.30		Faszien & Dehnen 10.30 – 11.00	Cycling 10.30 – 11.30	Reha-Sport 🐾 Pilates 🐾 10.00 – 10.45 10.30 – 11.30		Faszien Yoga 10.30 – 11.00		Reha-Sport 🐾 Cycling 🐾 10.00 – 10.45 Fatburner 🐾 10.30 – 11.30		Body Styling 11.30 – 12.30	
				Physio- Sprechstd. 🐾 10.00 – 11.00				Physio- Sprechstd. 🐾 09.00 – 10.00			
Reha-Sport 17.30 – 18.15		Easy Step 18.00 – 19.00			Physio WS 18.00 – 19.00	Reha-Sport 17.30 – 18.15			Body Styling 18.00 – 19.00		Kurs-Schwerpunkte:
Boxen/ Kickboxen 18.30 – 20.00	BBP 18.00 – 19.00	Body Styling 19.00 – 20.00	Easy Cycling 19.00 – 20.00	Boxen/ Kickboxen 18.30 – 20.00	BMW 19.00 – 19.30	Pilates meets Cardio 18.30 – 19.30	Cross PAMP 18.30 – 19.30		Cycling 19.00 – 20.00		<ul style="list-style-type: none"> <li>🔴 Ausdauer</li> <li>🔵 Kräftigung und Straffung</li> <li>🟢 Beweglichkeit und Entspannung</li> <li>🟠 Kampfsportorientiert</li> <li>🟡 Rücken</li> <li>🟣 Physiosprechstunde</li> </ul>
Physio- Sprechstd. 19.00 – 20.00	Rücken- Balance 19.00 – 20.00	Reha-Sport 20.00 – 20.45	Cycling Professional 20.00 – 21.00		Functional Training 19.30 – 20.30	Yoga 19.30 – 21.00	Easy Cycling 19.30 – 20.30				<ul style="list-style-type: none"> <li>🟡 Reha-Sport</li> <li>• mit ärztlicher Verordnung/Rezept</li> <li>• Anmeldung im M1</li> </ul>
											🐾 Kurse mit Kinderbetreuung

Aktuelle Informationen

**NEU** Pilates meets Cardio!  
Jeden 1. Sonntag im Monat  
ein Kurs-Special für Dich

### 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

# KURSBESCHREIBUNG

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

## Kurse mit Schwerpunkt Ausdauer

### Easy Step

Dein perfekter Einsteigerkurs zum Erlernen der Grundschritte. Das ultimative Ausdauer- und Fettverbrennungstraining für Dich!

### Fatburner

Bringe Deine Fettverbrennung zur Höchstleistung! Eine Mischung aus Kraft und Ausdauer unter Benutzung verschiedener Kleingeräte.

### Cycling

Dein effektives, Herzfrequenz kontrolliertes Ausdauertraining mit fetziger Musik auf dem Rad.

#### Cycling Fatburner

HerzKreislauftraining bei nur 60%iger HerzKreislaufbelastung. Lass Deine Pfunde schmelzen. Für Einsteiger bestens geeignet. (Pulsuhr sinnvoll)

#### Easy Cycling

Eine Einsteiger - bis Fortgeschrittenenstunde, in der Du die technischen Grundlagen des Cyclings lernst. Schwitzen garantiert!

#### NEU Cycling Professional

Eine Fortgeschrittene- bis Profistunde mit einem anspruchsvollen Streckenprofil. Ein geniales Erlebnis für Dich!

## Präventionskurs: extrafit – Beweglichkeitsorientiertes Ganzkörpertraining

- Kurse auf Anfrage
- Anmeldung im M1
- Kursdauer: 8 Wochen
- (ca. 75% krankenkassenbezuschusst)

## Kurse mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Entspannung

### NEU Pilates meets Cardio

Bei dieser Stunde werden Pilatesübungen wechselweise mit klassischen Geräten und Faszienrollen oder mit einem Cardioteil durchgeführt. Eine perfekte Kombination für Deinen Stoffwechsel.

### Pilates

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

### Yoga

Eine Philosophie, bei der Dein körperlicher Aspekt in Form von Kräftigung, Dehnung, Atmung und Muskelrelaxation im Vordergrund steht.

### Faszien Yoga

Faszien haben Einfluss auf die Muskulatur, Haltung und Bewegung. Faszien Yoga löst Deine Verspannungen, sorgt für innere Ruhe und eine gute Haltung.

### Faszien & Dehnen

Dehnübungen für Deine Muskeln und Faszien kombiniert mit Entspannungselementen.

## 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!

### Cross PAMP

Dein Kraftausdauer- und Koordinationstraining mit Lang- und Kurzhanteln sowie individuellen Gewichten. Zur Körperformung für Frauen wie für Männer bestens geeignet!

### Bodystyling

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! Für Anfänger und Fortgeschrittene!

### Functional Training

Hierbei handelt es sich um eine intensive Trainingsform, mit der Du Fett verbrennst, Dein Herz-Kreislauf-System stärkst und schöne, starke Muskeln formst.

## Physiosprechstunde

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

## 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-Pilates

Ganzheitliche Pilates Stunde für Dich mit dem Fokus auf die Rückenmuskulatur!

### NEU Rücken-Balance

Mit Hilfe fließender Kraftübungen verbesserst Du gezielt Deine Körperhaltung und Rückenmuskulatur. Bewusste Atemtechnik und Faszientraining bringen Dich wieder in Dein natürliches Gleichgewicht.

**M1 FITNESSclub**  
Raiffeisenstraße 3  
71696 Möglingen  
Tel.: 07141 246444  
www.m1-fitness.de

