

KURSPLAN Winter 2024/2025

gültig ab 14.10.2024

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 |
| Yoga 🐾 9.15 – 10.20 Yogilates 🐾 10.30 – 11.20 Reha-Sport 17.15 – 18.00 HIT 18.10 – 19.05 Boxen/ Kickboxen 19.15 – 20.45 | BBP 18.10 – 19.00 Rücken-Balance 19.10 – 20.00 Physio-Sprechstd. 19.00 – 20.00 | Rückenfit 9.30 – 10.20 Faszien & Dehnen 10.30 – 11.00 Cycling 10.30 – 11.20 Sixpack & Core 17.20 – 17.50 BBP 18.00 – 18.50 Body Styling 19.00 – 19.50 Reha-Sport 20.00 – 20.45 | Cycling 10.30 – 11.20 Step 18.00 – 18.50 Cycling 19.00 – 19.50 Cycling Professional 20.00 – 20.50 | Reha-Sport 🐾 9.00 – 9.45 Reha-Sport 🐾 10.00 – 10.45 Physio-Sprechstd. 🐾 10.00 – 11.00 Wellness Workout 18.00 – 18.50 Zumba 19.00 – 19.50 Boxen/ Kickboxen 20.00 – 21.30 | Body Styling 🐾 9.30 – 10.20 Pilates 🐾 10.30 – 11.20 Physio WS 18.15 – 19.10 HIT 19.30 – 20.25 Boxen/ Kickboxen 20.00 – 21.30 | Rückenfit 9.30 – 10.20 Faszien & Dehnen 10.30 – 11.00 Reha-Sport 17.30 – 18.15 Yoga Classic 18.30 – 20.00 BMW 18.00 – 18.20 Body Styling 18.30 – 19.20 Cycling 19.30 – 20.20 | Reha-Sport 🐾 9.00 – 9.45 Reha-Sport 🐾 10.00 – 10.45 Yoga Basic & Entspannung 18.50 – 20.05 | Body Styling 🐾 9.15 – 10.10 Easy Cycling 🐾 10.30 – 11.20 Pamp 17.45 – 18.40 Cycling 19.00 – 19.50 | Cycling 10.00 – 10.50 Body Styling 11.15 – 12.10 | Kurs-Schwerpunkte: 🟥 Ausdauer 🟦 Kräftigung und Straffung 🟩 Beweglichkeit und Entspannung 🟨 Kampfsportorientiert 🟪 Rücken 🟪 Physiosprechstunde 🟨 Reha-Sport • nur mit ärztlicher Verordnung/Rezept 🐾 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 – 18.00 Uhr
 SO 09.00 – 20.00 Uhr

Kinderbetreuung: 🐾

MO / MI / FR 09.00 – 12.00 Uhr

KURSBESCHREIBUNG

Kurse mit Schwerpunkt Ausdauer

Step

Das ultimative Ausdauer- und Fettverbrennungstraining für dich!

HIT

High Intensity Training – Ganzkörpertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Einfach – intensiv – effektiv.

Zumba

Ein komplettes Workout. Es werden Bewegungen von niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining kombiniert, musikalisch untermauert von lateinamerikanischen Rhythmen.

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!

Cycling Professional

Die Stunde für Fortgeschrittene und Profis mit anspruchsvollem Streckenprofil. Ein geniales Erlebnis!

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 Entspannungselementen.

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.

Yogilates

Eine Kombination aus Elementen von Yoga und Pilates. Zur Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers.

Wellness Workout

Ausgewogenes, ganzheitliches Fitnesstraining ohne Zusatzgeräte, das Kraftausdauer, Koordination, Konzentration, Balance, Beweglichkeit und Entspannung miteinander verbindet. Geeignet für alle, die aufrechter durchs Leben gehen möchten.

Kurse mit Schwerpunkt Kräftigung und Straffung

BBP

Die ultimative Kräftigung und Straffung für deine Bauch-Beine-Po Muskulatur mit verschiedenen Zusatzgeräten.

Body Styling

Training für deinen ganzen Körper!

Kleingeräte (Hanteln, Tubes,...) kommen hier zum Einsatz.

BMW (Bauch-Muss-Weg)

Der ideale Weg zu deinem perfekten Bauch in 20 Minuten!

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Pamp

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

Sixpack & Core

Spezielles Training zur intensiven Stärkung von Bauch- und Rumpfmuskulatur, um die Körperstabilität zu verbessern.

Kampfsportorientierte Kurse

Boxen / Kickboxen

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer!!!

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

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-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 unseren Physiotherapeuten. Anmeldung an der Theke.

Reha-Sport

- nur 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.

M1 FITNESSclub

Raiffeisenstraße 3
71696 Möglingen

Fitness · Gesundheit · Wellness

• An Feiertagen bieten wir Sonderprogramme an – siehe Aushänge im Club und online.



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