

KURSPLAN Winter 2020/2021

gültig ab 05.10.2020

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 🐻 9.30 – 10.30 Rücken- Pilates 🐻 10.30 – 11.30 Reha-Sport 17.30 – 18.15 Boxen/ Kickboxen 18.30 – 20.00 Physio- Sprechstd. 19.00 – 20.00	 	Rückenfit 9.30 – 10.30 Faszien & Dehnen 10.30 – 11.00 Easy Step 18.00 – 19.00 Body Styling 19.00 – 20.00 Reha-Sport 20.00 – 20.45 Cycling Professional 20.00 – 21.00	Cycling 10.30 – 11.30 	Reha-Sport 🐻 Body 🐻 9.00 – 9.45 Styling 🐻 9.30 – 10.30 Reha-Sport 🐻 Pilates 🐻 10.00 – 10.45 Pilates 🐻 10.30 – 11.30 Physio- Sprechstd. 🐻 10.00 – 11.00 	 	Rückenfit 9.30 – 10.30 Faszien & Dehnen 10.30 – 11.00 Reha-Sport 17.30 – 18.15 Yoga 18.30 – 20.00 Physio- Sprechstd. 19.00 – 20.00	Body Styling 🐻 9.30 – 10.30 Pilates 🐻 10.30 – 11.30 BMW 18.00 – 18.30 Body Styling 18.30 – 19.30 Cycling 19.30 – 20.30	 	Reha-Sport 🐻 Body 🐻 9.00 – 9.45 Styling 🐻 9.30 – 10.30 Reha-Sport 🐻 Cycling 🐻 10.00 – 10.45 Cycling 🐻 10.30 – 11.30 Yoga und Stressabbau 18.00 – 19.30 Body Styling 18.00 – 19.00 Cycling 19.00 – 20.00	 	Cycling 10.00 – 11.00 Body Styling 11.30 – 12.30
Kurs-Schwerpunkte: ■ 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 mit dem Du Fett verbrennst, das Herz-Kreislauf-System stärkst und einen sportlichen Körper formst. Das Ganzkörpertraining, für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene.

Einfach – intensiv – effektiv.

Cycling

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

Easy Cycling

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

Cycling Professional

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

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 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

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

Yoga und Stressabbau

Bewusstes Atmen sowie Anspannen und locker lassen in den verschiedenen Yoga-Stellungen (Asanas) bringen Dich ins Gleichgewicht. Überwinde Deine geistigen Stressoren, kräftige Dein Immunsystem und starte entspannt in das Wochenende. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurse mit Schwerpunkt Kräftigung und Straffung

BBP

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

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 in 30 Minuten!
Für Anfänger und Fortgeschrittene!

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 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.