



FITNESS (direkt um die Ecke!)

# KURSPLAN

*Shape up your life.*

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 09:30	EMS Training	EMS Training	EMS Training	EMS Training	EMS Training		
09:30 - 10:00	Pilates + Bauch, Beine, Po	Hatha-Yoga*	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po		
10:00 - 10:30	EMS Training		EMS Training	EMS Training	EMS Training	EMS Training	
10:30 - 11:00	Bauch, Beine, Po	EMS Training	Bauch, Beine, Po	Bauch, Beine, Po	Bauch, Beine, Po	Boxen-Powercircle	
11:00 - 11:30	EMS Training	Bauch, Beine, Po	EMS Training	EMS Training	EMS Training	Pilates + Bauch, Beine, Po	EMS Training
12:00 - 12:30	Bauch + Rücken (20 Min.)	EMS Training	Bauch + Rücken (20 Min.)	EMS Training	Bauch + Rücken (20 Min.)	EMS Training	Boxen-Powercircle
12:30 - 13:00	EMS Training	EMS Training	EMS Training	EMS Training	EMS Training	EMS Training	Dynamic Pilates
14:00 - 14:30	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Hatha-Yoga*	EMS Training
14:30 - 15:00	EMS Training	EMS Training	EMS Training	EMS Training	EMS Training		Pilates + Bauch, Beine, Po
16:00 - 16:30	Powercircle + Flexi Sports	Pilates + Bauch, Beine, Po	Powercircle + Flexi Sports	Pilates + Bauch, Beine, Po	EMS Training		
18:00	EMS Training	Laufkurs** (1 Stunde)	EMS Training	EMS Training	EMS Training		
18:30 - 19:00	Boxen-Powercircle	Powercircle + Flexi Sports	Boxen-Powercircle	Powercircle + Flexi Sports	Boxen-Powercircle		
19:00 - 19:30	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po		
20:00 - 20:30	EMS Training	Boxen-Powercircle	EMS Training	19:30 - 20:00 EMS Training	Powercircle + Flexi Sports		
20:30 - 21:00	EMS Training	Pilates	Pilates	20:15 - 21:15 Yoga (1 Std.)	Pilates		



- Freies Training auch während der Kurse erlaubt.
- Die Kurse sind für jedes Leistungsniveau geeignet.
- \* Während Yoga bitte nicht an den Geräten trainieren.
- \*\* Für Mitglieder gratis. Für Externe 5,- €/Training.

**BOXING**  
jetzt auch im  
**Primabella!**  
Bringt Spaß und gibt mehr Selbstvertrauen!

  
**Primabella**  
Wir bringen Sie in Form

# KURSBESCHREIBUNG



## **Flexi-sports:**

Beckenboden- und Tiefenmuskulaturtraining.

## **Boxen-Powercircle:**

Zirkeltraining an den Geräten gepaart mit Box- und Aerobic-Elementen bringt Euch vollen Spaß und richtig zum Schwitzen. Muskelkräftigung, maximale Fettverbrennung und Körperstraffung sind die Trainingsziele.

## **Pilates:**

Tiefenmuskulaturtraining, Verbesserung der Körperhaltung, strafferes Bindegewebe und mehr Körperbewusstsein im Alltag.

## **Dynamic Pilates:**

Pilates für Fortgeschrittene.

## **Hatha-Yoga:**



Hatha-Yoga ist ein asiatischer Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

## **Bauch, Beine, Po:**

Spezielle Übungen für Bauch, Beine und Po zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Körpers.

## ZUSATZANGEBOTE (sehr kostengünstig für Mitglieder)



- **EMS**
  - **Miha Bodytec**
  - **Training unter Strom**  
Für schnellen und lang anhaltenden Erfolg. 18x effektiver als herkömmliches Krafttraining laut aktuellster Studie der Sporthochschule Köln. (Stand August 2010)
  - **Ernährungstraining / Coaching**  
Für eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion.  
Zertifizierter Ernährungscoach!
- 
- 

## ÖFFNUNGSZEITEN

<b>Montag</b>	08.00 - 21.00 Uhr
<b>Dienstag bis Freitag</b>	09.00 - 21.00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	09.00 - 21.15 Uhr
<b>Samstag</b>	10.00 - 15.00 Uhr
<b>Sonntag</b>	11.00 - 15.00 Uhr