

# KURSPLAN

Gültig ab: 1. November

**Öffnungszeiten:**

Mo. - Do. 09:00 - 21:30 Uhr  
Freitag 09:00 - 21:00 Uhr  
Samstag 10:00 - 16:00 Uhr  
So. + Ft. 09:00 - 16:00 Uhr

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

10:00 - 11:00 Uhr

**Rückenfit  
Stretching**

10:00 - 11:00 Uhr

**Pilates**

10:00 - 11:00 Uhr

**Ko Ko Be**

10:00 - 11:15 Uhr

**Yoga / Meditation**

Extra große Ausweichmöglichkeiten für Kurse (300m<sup>2</sup>) im Haus.

18:30 - 19:30 Uhr

**Rückenfit  
Stretching**

18:15 - 19:15 Uhr

**Kettlebell /  
Funktionelles Training**

**FORTGESCHRITTENE**

18:15 - 19:15 Uhr

**Zumba /  
Bauch Beine Po**

18:45 - 19:15 Uhr

**Bauchkiller**

18:15 - 19:00 Uhr

**Kettlebell /  
Funktionelles Training**

**ANFÄNGER**

19:35 - 20:05 Uhr

**Bauchkiller**

19:15 - 20:15 Uhr

**Bodystyling**

19:20 - 20:20 Uhr

**Body in Balance /  
Stretch, Relax, Recover**

19:20 - 20:20 Uhr

**Mixed Body  
Workout**

19:05 - 20:05 Uhr

**Yuilates**

# KURSBESCHREIBUNGEN



AUCH MIT:  
**SAUNA**

## **Bauchkiller:**

30 Minuten Spezialtraining für den Bauch.

## **Body in Balance / Stretch, Relax, Recover:**

Ausgleichendes Workout, das in seinem Flow/ Ablauf einfache Dehnübungen und fließende Bewegungen + Posen aus Yoga, Pilates, Faszientraining mit kleineren Kraftsequenzen sanft verbindet. Flexibilität, Stabilität, Stärke für Körpermitte und Muskeln, vitalisierend und energetisch für dein inneres Wohlbefinden.

## **Bodystyling:**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für die gute Figur.

## **Zumba / Bauch Beine Po:**

Ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Kräftigungstraining für den ganzen Körper mit Schwerpunkt Bauch Beine Po. Auch für Radfahrer.

## **Kettlebell / Funktionelles Training:**

Er vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core- Training und Kettlebelltraining. Speziell ausgewählte Übungen bieten Spaß und optimales Training für alle. Bitte großes Handtuch und eigene Trainingsmatte mitbringen.

## **Ko Ko Be: Kondition Koordination Bewegung.**

Ein Abwechslungsreiches Kraft- Konditions- und Koordinationstraining, mit und ohne Hilfsmittel. Für alle Altersklassen geeignet.

## **Mixed Body Workout:**

Ein abwechslungsreiches dynamisches Straffungs- und Kraftausdauertraining unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel. Alles für eine gute Figur!

## **Pilates:**

Ganzkörpertraining für eine Topfigur und ein großartiges Körpergefühl. Bauch-, Rücken- und Tiefen-muskulatur werden gekräftigt sowie die Wirbelsäule mobilisiert. Dies alles wird mit interessanten Yoga-Elementen abgerundet.

## **Rückenfit:**

Ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel der Rumpfstabilisierung und Mobilisierung. Durch Kräftigung, Schulung des Gleichgewichtes, Dehnung und Entspannung wird eine Verbesserung bzw. Vermeidung von Rückenproblemen erreicht.

## **Yoga / Meditation:**

Klassisches Hatha Yoga nach Tradition von Swami Shivananda für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Yoga auch als Rückenprävention und mit Meditationsteil zum Stressabbau. Mit Meditation und Gewahrsein bringen wir den Geist zur Ruhe, so dass die Selbstheilungskräfte des Körpers und der Psyche aktiviert werden.

## **Yuilates:**

Die Kombination von Yoga und Pilates verschmilzt die meditativen, dehnen- den Haltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga mit dem kraftvollen, den Körper straffenden Training von Pilates. Dabei alles zusammen in eine Stunde gepackt.

Alle Kurse unter Beachtung der geltenden Hygieneregeln.

Extra große Ausweichmöglichkeiten für Kurse (300m<sup>2</sup>) im Haus.

**Kostenloses Probetraining:**

Tel: 08233 - 789 005

E-Mail: [mering@fairfitness-plus.de](mailto:mering@fairfitness-plus.de)

**Kurse und Sauna:**

Auch mit 10er Karte buchbar.