

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

9:30 - 10:15

ZIRKELTRAINING

10:00 - 10:30

**BODYSTYLING
EXPRESS**

09:30 - 10:15

**HI-TAB®
HIGH-INTENSITY-TRAINING
GOLD**

9:45 - 10:30

RÜCKENFITNESS

10:15 - 11:00

PILATES

10:30 - 11:00

BAUCH SPEZIAL

10:15 - 11:00

RÜCKENFITNESS

10:00 - 10:45

ZIRKELTRAINING

10:30 - 11:00

STRETCH & RELAX

11:00 - 12:00

**HI-TAB®
HIGH-INTENSITY-TRAINING
GOLD**

18:00 - 18:30

BAUCH SPEZIAL

17:45-18:15

BAUCH-SPEZIAL

18:30 - 19:15

STEP

18:00 - 18:45

YOGA

17:45 - 18:30

**Jumping®
FITNESS**

19:00 - 19:45

**Jumping®
FITNESS**

19:15 - 20:00

YOGA

19:00 - 20:00

**HI-TAB®
HIGH-INTENSITY-TRAINING**

18:45 - 19:45

**Jumping®
FITNESS**

18:30 - 19:15

RÜCKENFITNESS

19:45 - 20:30

BAUCH-BEINE-PO

20:00 - 21:00

**Jumping®
FITNESS**

19:45 - 20:45

**STRONG
by ZUMBA**

13:00 - 13:45 *Special*
**Jumping®
FITNESS**
(Tage siehe Aushang)

12:00 - 13:00

**HI-TAB®
HIGH-INTENSITY-TRAINING**

FITNESS GYM GEILENKIRCHEN

An Fürthenrode 54, 52511 Geilenkirchen

T 02451 - 490 118 0

info@fitness-geilenkirchen.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 8:00 - 22:00 Uhr

Sa & So 9:00 - 19:00 Uhr



GÜLTIG AB DEM 15. JULI 2019

KURSPLAN

BODYSTYLING EXPRESS

Alle wichtigen Körperpartien und Muskelgruppen werden effektiv mit und ohne Hilfsmittel in nur 30 Minuten trainiert.

RÜCKENFITNESS

Rückenbeschwerden im Alltag?
Hier wirst du sie los und beugst dagegen vor.

STEP

Der Klassiker des Herz-Kreislauftrainings, verschiedene Aufbauschritte zu motivierender Musik!

STRETCH & RELAX

Gönne deinem Körper 30 Minuten lang die perfekte Mischung aus Dehnübungen und Entspannung.

YOGA

Vereine Körper und Seele! Trainiere deine Beweglichkeit, Atmung und Kraft.

BAUCH-BEINE-PO

Ein flacher Bauch, ein straffer Po und schlanke Beine gehören zu deinen Trainingszielen? Hier bist du richtig!

BAUCH SPEZIAL

In diesen 30 Minuten bringen wir deine Bauchmuskeln zum Glühen.



Power Intervalle für deinen gesamten Körper.
Trainiere gleichzeitig Kondition und Kraft!

Hi-Tab ist zu anstrengend? Dann versuche es mit unserem Hi-Tab Gold Kurs.



DAS Ausdauertraining auf dem Trampolin!
Gelenkschonend und schweißtreibend zugleich.

* **ACHTUNG:** Der Samstagkurs findet nur an ausgewählten Tagen statt!
Bitte beachtet unsere Aushänge.



Jumping für unsere Kleinen (ab 7 Jahren).

Dieser Kurs wird über reduzierte Zehnerkarten angeboten.



Dieses Intervalltraining von den Machern von Zumba kombiniert das Workout perfekt mit den Beats der Musik. Die perfekte Synchronisation von Musik und Wiederholungen lassen jede Pore schwitzen!

KID'S CLUB

Während dieser Kurse ist unsere Kinderbetreuung geöffnet. Bringen Sie also gerne Ihre Kinder zum Training mit.



GÜLTIG AB DEM 15. JULI 2019

KURSANGEBOT