

Montag

11:00 30'

**Faszien-
training**

16:15 60'

**Les Mills
Tone**

17:30 90'

Yoga

Anmeldung erforderlich!

19:00 60'

**Step
Aerobic**

Für Fortgeschrittene

20:00 60'

Callanetics

Kursplan

Dienstag

16:30 90'

Yoga

Anmeldung erforderlich!

18:00 60'

Lauftreff

18:00 60'

Callanetics

19:00 60'

**Les Mills
Body Pump**

20:00 90'

Yoga

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch

17:00 60'

**Les Mills
Tone**

18:00 60'

Pilates

Anmeldung erforderlich!

19:00 60'

**Les Mills
Body Pump**

Donnerstag

10:00 60'

**YoungMama
Fit**

Anmeldung erforderlich!

17:00 30'

**Faszien-
training**

17:30 60'

**Les Mills
Body Pump**

19:30 60'

**Indoor
Cycling**

Freitag

10:00 90'

Yoga Sanft

Für Einsteiger
Anmeldung erforderlich!

18:00 60'

**Les Mills
Tone**

Sonntag

10:00 60'

**Les Mills
Body Pump**

Wir beraten dich gern!

03731 - 45 92 85

Kräftigung

Cardio

Cardio & Kräftigung

Body & Mind



www.fitness-freiberg.de/kurse

Bis auf die gekennzeichneten,
sind alle Kurse für Einsteiger
und Fortgeschrittene

Kursübersicht

Muskelkräftigung und Gewebestraffung

Les Mills Bodypump®

Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen, Immunsystem und baut Körperfett ab.

Callanetics

Sanfte, wiederholende Bewegungen stärken die Tiefenmuskulatur und straffen die klassischen Problemzonen der Frau: Bauch, Beine, Po.

Les Mills Tone

Dieses Low- bis High-Impact-Workout ist der perfekte Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training. Als Equipment kommen Widerstandstubes zum Einsatz.

YoungMamaFit

Das funktionelle Ganzkörpertraining ist speziell für Mamas nach der Schwangerschaft (mind. 12 Wochen). Ziel ist es, Mama fit für den Alltag mit Kind(ern) zu machen.

Ausdauer und Fettverbrennung

Step Aerobic

Herz-Kreislauftraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. Von einfachen Basis-Schritten bis hin zu anspruchsvollen Choreographien.

Indoor Cycling

Das schweißtreibende Konditionstraining auf speziellen Fahrrädern vereint steile Berg- und Talfahrten, ohne die Oberkörpermuskulatur zu vernachlässigen.

Lauftreff

Laufschuhe schnüren und ab in die Natur. An der frischen Luft werden grundlegende Lauftechniken vermittelt und die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert.

Kurse für Körper, Geist und Seele

Yoga Sanft & Yoga

Yoga harmonisiert den Körper, Geist und Seele durch kraftvolle Körperstellungen und dynamische Abfolgen, Atemtechniken und Meditation.

Pilates

Das systematische Ganzkörpertraining kräftigt die Muskulatur, insbesondere die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Faszientraining

Durch eine spezielle Massagerolle werden Verspannungen und Bindegewebsverklebungen abgebaut und die Blutzirkulation angeregt.

