

Montag

11:30 30'
**Faszien-
training**

16:30 45'
**Les Mills
Tone**

17:30 90'
Yoga
Anmeldung erford.!

19:00 55'
Step Aerobic
Für Fortgeschrittene

20:00 55'
**Les Mills
Bodybalance**

Dienstag

15:30 90'
Yoga
Anmeldung erford.!

17:00 Uhr 55'
**Les Mills Body-
balance 60+**

18:00 Uhr 55'
**Les Mills
Bodybalance**

18:00 60'
Laufftreff
Outdoor Training

19:00 55'
**Les Mills
Bodypump**

20:00 90'
Yoga
Anmeldung erford.!

Mittwoch

17:00 55'
**Balance/
Pilates**
Anmeldung erford.!

18:00 45'
**Les Mills
Tone**

19:00 55'
**Les Mills
Bodypump**

Donnerstag

10:00 60'
**Young
Mama Fit**
Anmeldung erford.!

17:00 30'
**Faszien-
training**

17:30 55'
**Les Mills
Bodypump**

19:30 55'
**Indoor
Cycling**

Freitag

10:00 90'
Yoga Sanft
Für Einsteiger
Anmeldung erford.!

17:30 45'
**Les Mills
Tone**

Sonntag

10:00 55'
**Les Mills
Bodypump**



Kursplan

Wir beraten dich gern!

03731 - 45 92 85

● Kräftigung ● Cardio ● Cardio & Kräftigung ● Body & Mind ● Kräftigung + Body & Mind

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.

Les Mills Bodybalance®

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Kräftigende Bewegungen, einfache Dehnübungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Für jeden geeignet.

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.

Balance/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.



www.fitness-freiberg.de/kurse