

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:15 – 10:15 Wake up	09:15 – 10:15 Pilates & mehr			09:15 – 10:15 Feel good	
	18:15 – 18:45 Bauch Total	18:00 – 19:00 Power Mix	18:00 – 19:00 Indoor Cycling		
19:00 – 20:00 Indoor Cycling	18:45 – 19:15 Mobility	19:00 – 20:30 Yin – Yoga	19:00 – 20:00 Power – Pump		

FitnessLounge Geo • Albert-Einstein-Str.7 • 97447 Gerolzhofen • 0 9382 - 31 88 78

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo/Mi/Fr: 08:00 - 22:00
 Di/Do: 09:00 - 22:00
 Sa: 13:00 - 19:00
 So: 09:00 - 15:00
 Feiertag: siehe Aushang

SAUNAZEITEN

siehe Aushang

Gültig ab 01.01.2024

Wir haben für Dich ein abwechslungsreiches Kursprogramm zusammengestellt, an dem Du über eine Mitgliedschaft oder Kurs-/Zehnerkarte teilnehmen kannst – gerne beraten wir Dich dazu. Aus Hygienegründen bitten wir Dich ein großes Handtuch mitzubringen.

Wir wünschen Euch viel Spaß!

BAUCH TOTAL – Exklusives Training für eine straffe Mitte und extra „Bauchmuckis“. Der Name ist Programm!

FEEL-GOOD – Abwechslungsreiches Figur- und Stoffwechseltraining für ALLE. Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit. Wir beenden den Kurs mit Dehn- und Entspannungsübungen.

INDOOR-CYCLING* – Erlebe Radsport-Feeling zu toller Musik unter professioneller Anleitung. Ein effizientes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining zur Steigerung der Ausdauer, Fettverbrennung und Figurstraffung auf dem Cyclingrad. Einstieg jederzeit möglich.

MOBILITY – Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen (z.B. Faszientraining), die den Bewegungsspielraum Deines Körpers vergrößern. Die Kombination löst Verspannungen, beugt Verletzungen vor und verbessert die funktionelle Fitness in allen Bereichen.

PILATES & MEHR – Sanft, aber oho! Willst du Kraft, Balance und Beweglichkeit steigern? Mit dem Pilates-Workout straffst Du Deinen Körper, sorgst für mehr Beweglichkeit, bessere Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein. Ein Training, das Körper und Geist verändert.

POWER PUMP – Ein effektives Langhantel-Training mit Spaß und Power, kräftigt und strafft den gesamten Körper. Hier kommen alle großen Muskelgruppen auf ihre Kosten. Das Trainingsgewicht bestimmst Du durch frei wählbare Gewichte selbst, deshalb für jedes Fitnesslevel geeignet!

YIN YOGA – Yin Yoga gehört zu den langsamen, besonders energetischen Yogastilen, bei welchen die Asanas über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Dies hilft Dir dabei, die Muskulatur, Gelenke, Bänder und Sehnen zu dehnen, verklebte Faszien zu lockern und Verschlackungen des Bindegewebes vorzubeugen. Somit ein idealer Helfer um sich vom Alltagsstress und von den Anspannung zu befreien.

WAKE UP – Fit werden am morgen – der effektive Mix aus einfachen, dabei wirkungsvollen Basics aus Kondition, Kraft und Beweglichkeit sorgen für jede Menge Trainingsspaß, schnelle Ergebnisse und spürbar verbesserte Fitness. Ein idealer Start in Deine Woche!

POWER-MIX – Schweißtreibendes Workout mit athletischen Elementen! Du willst Deinen Body so richtig in Form bringen und Deine Fettverbrennung ankurbeln? Unser abwechslungsreicher Power-Mix formt und strafft Deinen ganzen Körper!

Auf Grund der begrenzten Anzahl an Plätzen, bitten wir Dich um vorherige Anmeldung (Telefonisch, an der Theke oder über unsere App).

KURSPLAN

FITNESS • KURSE • WELLNESS



Find your
Balance!