FIT UND GESUND DURCH´S LEBEN

BRAND

SEIT 1983

UNSER KURS PLAN +

AB JANUAR 2024

Fitness Center Brand Lohr am Main

01012024

UNSERE NEUEN KURSE **24**

www.fitness-brand.de

FIT UND GESUND DURCH'S LEBEN

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.
Bitte bringt ein eigenes, großes Handtuch mit!

Montag	Dientag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
DAY 01	**DAY 02**	**DAY 03**	**DAY 04**	**DAY 05**	**DAY 06**	**DAY 07**
M	**D**	**M**	**D**	**F**	**S**	**S**
WIRBELSÄULE 9.15-10.15		**RÜCKENFIT** 9.15-10.15	**STEP** 9.15-10.00	**WIRBELSÄULE** 9.15-10.15		
KRAFTKURS 18.00-19.00	**ZUMBA** 18.00-19.00	**POWER ZIRKEL** 18.00-19.00	**PILATES** 10.20-11.20	**ZUMBA** 10.20-11.05	**TERMIN-KURS** 14.00-15.00	**SPINNING** 11.15-12.00
					SPINNING 15.00-16.00	
RÜCKENFIT 19.15-20.15	**SPINNING** 19.15-20.15	**YOGA** 19.15-20.15	**BODY POWER** 18.00-19.00	**SPINNING** 18.30-19.30		

BODY STYLING

RÜCKENTRAINING

SPINNING

BODY POWER

TERMIN-KURSE

YOGA

FITNESS CENTER BRAND E.K
Inh. RICHARD SETHMACHER

Jahnstrasse 11
97816 Lohr am Main

Tel.: 09352-89393
Email : info@fitness-brand.de

powered by

Life Fitness SPINNING

FIT UND GESUND DURCH´S LEBEN

BRAND

SEIT 1983

AB JANUAR 2024

Fitness Center Brand Lohr am Main

01012024

Unsere Öffnungszeiten

Mo-Fr 07.00-22.00 Uhr
Sa 11.00-18.00 Uhr
So 09.00-14.00 Uhr
& Feiertage

Unsere Saunazeiten S1: Gemischt / S2 Damen

Mo S1: 10.00-12.00 & 17.00-21.00 S2: 17.00-21.30
Di S1: 17.00-21.00
Mi S1: 10.00-21.00 S2: 14.00-21.30
Do S1: 17.00-21.00
Fr S1: 10.00-12.00 & 17.00-21.00
Sa S1: 13.00-17.30
So S1: 10.00-13.30
& Feiertag

UNSERE NEUEN KURSE 24

www.fitness-brand.de

FIT UND GESUND DURCH'S LEBEN

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.
Bitte bringt ein eigenes, großes Handtuch mit!

ZUMBA

Ausdauer/ Fettabbau

Zumba ist ein Tanz und Fitnessprogramm, welches sich aus lateinamerikanischer, internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Lass Dich von diesem effektivem Training begeistern!

YOGA

Muskelkräftigung

Mit der Atmung synchrone Übungen aus dem Yoga werden mit Dehnung, Kraft und Körperspannung kombiniert. Die perfekte Ergänzung zu jeder Sportart, durch den Wechsel aus Anspannung und Entspannung.

Body Styling

Kräftigung / Straffung

Ziel des Kurses ist es, den gesamten Körper zu stärken und zu straffen. Neben Bauch, Beine, Po wird hier noch der Oberkörper einbezogen. Wir trainieren mit Zusatzgeräten und mit motivierender Musik

Pilates

Entspannung

Die ganzheitlichen, speziellen Ubungen dienen zur Straffung des Körpers, Muskelkräftigung und zur Verbesserung der Haltung und Koordination. Auch die Entspannung spielt eine große Rolle.

Spinning

Ausdauer/ Fettabbau

Unabhängig von Alter und Kondition spürst Du mit jeder Pedalumdrehung wie viel Spaß Spinning in der Gruppe macht. Mit jedem Schweißtropfen fängst Du an zu verstehen welche Faszination von Spinning ausgeht.

Rückenfit

Kräftigung

Gezielte Übungen für einen gesunden Rücken, Stretching zur Lockerung der verkürzten und verkrampften Muskeln und zusätzliche Entspannungsübungen. Das ist die richtige Kombination für Deinen Rücken.

Power Zirkel

Kräftigung / Ausdauer

Dieser Zirkel, bestehend aus immer neuen Übungen für den gesamten Körper und Fahrtechniken
aus dem original Spinning, bringt Dich garantiert an die Grenze Deiner Leistungsfähigkeit.

Bauch, Beine, Po

Kräftigung / Straffung

Wer sich eine straffe und knackige Figur wünscht, kann mit dem richtigen Training viel erreichen .• Ran an die Problemzonen' heißt das Motto bei unserem Fitness-Programm für Bauch, Beine und Po.

Bauch, Beine, Po

Kräftigung / Straffung

Spezielle Muskelkräftigung zur Gewebe- und Hautstraffung mit Bodybars, Handgewichten und Tubings. Gezielt wird hier die Fettverbrennung angekurbelt und der Muskelaufbau unterstützt

Spinning/Bodystyling

Fettabbau / Kräftigung

Diese Kombination bringt dich in Hächstform! Deine Ausdauer wird verbessert und der Fettabbau gefördert, gleichzeitig baust du Musikeln auf durch gezieltes Krafttraining. Der perfekte Kurs für alle Sportbegeisterte

Step

Ausdauer / Fettabbau

Beim Step werden verschiedene Schritte zu schweißtreibenden Choreographien zusammengestellt. Ein Ausdauertraining das Spaß macht, die Koordination fördert und die Muskulatur von Beinen und Po strafft.

Wirbelsäulengym.

Kräftigung

Übungen zur Verbesserung der Haltung. Gezielter Aufbau der Rücken/Bauch-Muskulatur, Dehnung verkürzter Muskeln und Sehnen. Ein Muss für alle, die Rückenprobleme haben oder keine wollen.

FITNESS CENTER BRAND E.K
Inh. RICHARD SETHMACHER

Jahnstrasse 11
97816 Lohr am Main

Tel.: 09352-89393
Email : info@fitness-brand.de

powered by Life Fitness SPINNING