

Gültig ab 15.02.2016

# KURSPLAN

Mindestteilnehmerzahl : 4 Personen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30	9.15 - 10.00	9:30 - 10:30		9:30 - 10:45		
BOP	Reha mit Verordnung	Bodystyle		Basic-Mix	10.15 - 11.45	
	10.15 - 11.00			Faszien Fitness	Yoga	
10:45 - 11:30	Reha mit Verordnung	10:45 - 11:45			11.55 - 12.40	11.00 - 12.15
Pilates		Rücken & Relax			Reha mit Verordnung	Everybody Workout Mix
17:20 - 18:05		17.15 - 18.00		17:30 - 18:45		
Rücken/Faszien Fitness		Reha mit Verordnung		Bodyworkout-Mix		
18:10 - 18:35	17:45 - 18:45	18:10 - 19:10	18:10 - 19:25	18.55 - 19.40		
Power-Bauch	Fatburner	Step	Push & Pull	Reha mit Verordnung		
18:40 - 19:30	18.50 - 19.35	19:20 - 20:20	19:30 - 21:00			
Zumba-Fitness	Bodyworkout	Pilates/Rücken Mix	Yoga			
	19.40 - 20.25	20.25 - 21.10				
	Reha mit Verordnung	Reha mit Verordnung				

Beweglichkeit/Wellness

Kraft/ Ausdauertraining

Herz-Kreislauftraining

Reha Kurse nur mit Krankenkassen Verordnung

## Kurserläuterungen:

### **Faszien Fitness**

Kombination aus federnden  
Bewegungen und Dehnungen

### **STEP**

- zur Ausdauerverbesserung und  
zur Fettverbrennung

### **Bodystyle/Bodyworkout**

- Ganzkörper Muskel- und  
Straffungstraining

### **Basic Mix**

- Mix aus Ausdauer- und Kräftigungstraining

### **Bodyworkout Mix**

- Herz-Kreislauf- und Muskeltraining für Alle

### **Pilates**

- mit Ruhe und sanftem Training zum  
durchtrainierten Körper

### **Rücken & Relax**

- Wirbelsäulengymnastik und statisches  
Muskeltraining + Entspannungsteil

### **Fatburner**

- Herzkreislauftraining/Fettverbrennung

### **Rückenfit**

- überwiegend dynamischer Aufbau der  
Rücken- und Stütz Muskulatur + Stretching

### **Zumba-Fitness**

- Tanz-Fitnessprogramm

### **Push & Pull**

Ganzkörpertraining mit Gewichten

### **Yoga**

Von der kraftvollen Praxis über die Dehnung und  
Entspannung zum inneren Gleichgewicht

## Öffnungszeiten:

Montag	9.00 - 22.00
Dienstag	9.00 - 22.00
Mittwoch	9.00 - 22.00
Donnerstag	16.00 - 22.00
Freitag	9.00 - 22.00
Samstag	10.00 - 16.00
Sonntag	10.00 - 16.00

Feiertage s. Aushang  
Änderungen vorbehalten



St. Huberter Str. 25a  
47906 Kempen  
Tel. 02152 / 510355  
[www.fit-and-joy.de](http://www.fit-and-joy.de)