



WILLKOMMEN ZU DEN LIMITLESS CLASSES

WIR BRINGEN DEINE FITNESS AUF DAS NÄCHSTE LEVEL

Du hast besonders viel Spaß beim Training in einer Gruppe?

Du liebst die Power und Dynamik die entsteht, wenn sich ein Raum voller Menschen einen Rhythmus teilt?

Feste Tage und Uhrzeiten helfen Dir, am Ball zu bleiben?

**DANN SIND UNSERE FITNESSKURSE
GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH**

✓ **DU WILLST LANGFRISTIG FETT
ABBAUEN UND DEINE MUSKELN
STÄRKEN?**
WIE WÄR'S MIT KURSEN WIE FIT
MIX, HOT IRON, RÜCKENFIT ODER
BODYSTYLING?

✓ **DU MÖCHTEST DICH SO RICHTIG
AUSPOWERN?**
DAS KANNST DU IN KURSEN WIE
FATBURNER STEP, SPINNING,
BOOTCAMP, JUMPING FITNESS
ODER HIIT!

✓ **DU SUCHST NACH ENTSPANNUNG
UND DEINER INNEREN MITTE UND
MÖCHTEST GLEICHZEITIG BEWEG-
LICHER UND GESCHMEIDIGER
WERDEN?**
PROBIER DOCH MAL YOGA, PILA-
TES, STRETCH & RELAX ODER FAS-
ZIEN TRAINING AUS.

✓ **DU MÖCHTEST TANZEN, BABY!**
YES YES YES! WIR SEHEN DICH BEI
ZUMBA FITNESS, DANCE AEROBIC
ODER DANCE FIT MIT!

**Den aktuellen Kursplan aus Deinem Club findest Du vor
Ort.**



WAS DICH ERWARTET

BAUCH BEINE PO

Bauch Beine Po ist ein speziell auf Problemzonen abgestimmtes Workout. Mit effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Pomuskeln in Form gebracht.

BODYSTYLING

Durch gezielte Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive und weibliche Form bekommt. Bodystyling verbrennt gezielt die kleinen Fettdepots, die dauerhaft stören.

DANCE FIT MIX

Dance Fit Mix ist ein Kraft-Ausdauer-Training, welches durch Musik von Latin bis Pop viel gute Laune bereitet.

FATBURNER STEP

Beim Fatburner Step-Kurs kann jeder teilnehmen, der sich gerne zu guter Musik bewegt und die grundlegenden Step-Aerobic-Schritte erlernen möchte. Durch das Nutzen des Steppers als Stufe ist das Workout ein Fettvernichter und ein Booster für schöne Beine und einen knackigen Po.

FITNESSBOXEN

Fitnessboxen ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

FUNCTIONAL FIT

Functional Fit trainiert die Kraftausdauer. Es besteht aus verschiedenen Übungen mit Gewichten aber auch mit eigenem Körpergewicht. Durch die Abwechslung der Übungen bringt das Training trotz körperlicher Höchstleistung jede Menge Spaß mit sich.

HULA HOOP

Der Hula Hoop Reifen ist zurück und er wird in ein tolles Workout integriert. Mit kreisenden Hüftbewegungen wird Spaß an der Bewegung vermittelt und bringt alle Teilnehmenden zum Schwitzen.

HOT IRON®

Beim HOT Iron (Langhanteltraining) wird deutlich Körperfett reduziert. Eine knackige Muskulatur, Rückenkräftigung, und eine erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte.

JUMPING® FITNESS

Beim Jumping® Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping® Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Bauch, Beine, Po – Jumping® Fitness stärkt alle Körperpartien. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

RÜCKENFIT

Rückenfit ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Rücken. Im Vordergrund steht das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden.

YOGA

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen.

ZUMBA® FITNESS

Zumba® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.