



Kursplan gültig ab 01.10.24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 BBP Julia	09:15 – 10:30 Yoga Eva	8:00 – 09:00 Spinning Alina	09:00 – 09:50 Pilates Julia	09:00 – 10:00 Fit ins WE Conni		
	10:30 – 11:00 Technik Workshop	09:10 – 10:10 fle-xx-ibel Claudia	10:00 – 10:30 BALLance Julia		10:00 – 11:00 ZUMBA Yvonne	10:30 – 11:30 Spinning Trainer im Wechsel
	11:00 – 11:45 Rehasport Susann		11.00 – 11.45 Rehasport Susann			
18:00 – 19:00 Yoga – Start Claudia	18:00 – 19:00 Body- Workout + BALLance Julia	18:00 – 18:40 Pilates Heidrun	18:00 – 18:45 Rehasport Susann	18:30 – 19:30 Spinning Claudine		
19:10 – 20:00 Pfundekiller Conni	19:30 – 20:15 Rehasport Susann	18:45 – 19:15 BALLance Heidrun	19:00 – 19:30 Technik Workshop			
		19:45 – 20:45 Spinning Claudine	19:30 – 20:30 Poweryoga Claudia			

www.ochsenfurt-fitnesstreff.de

09331-7211

Öffnungszeiten: Mo – Fr 08:00 – 22:00, Samstag/Sonntag/Feiertag 09:00 – 19:00 Uhr
Bitte für die Kurse unbedingt anmelden! Besonders einfach mit unserer OFT-App!

Kurserläuterungen

BBP - Intensivtraining zur Fettverbrennung und Festigung der Muskulatur

Yoga Start - Die kraftvollen Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden Bewegungsablauf verbunden. Für Einsteiger.

Pfundekiller - Kombination von Phasen intensiver Übungen mit kurzen Erholungsphasen, um den Kalorienverbrauch zu maximieren und die Kraft zu steigern.

Yoga - Der Kurs besteht aus einfachen Elementen des Yogas, die mit Entspannungs-/Atemübungen verbunden werden.

Technik Workshop Erlernen verschiedener Techniken – Beispiel: Kniebeuge, Siehe Aushang im Studio

Rehasport - Nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich

Body-Workout - Ganzkörper-Workout. Schweißtreibendes Training mit dem eigenen Körpergewicht zum richtig fit werden!

Spinning - Das ultimative Ausdauertraining auf stationären Bikes.

Fle-xx-ibel - Nur wenn wir uns in alle Richtungen bewegen, bleibt unser Rücken schmerzfrei. Kraft in der Dehnung kombiniert mit Faszientraining.

Pilates - Die ganzheitlichen speziellen Pilatesübungen dienen zur Straffung des Körpers, Muskelkräftigung und zur Verbesserung der Haltung und Koordination. Der Kurs ist für Jeden geeignet.

BALLance - Pure Entlastung für die Rückenmuskulatur und Bandscheiben.

Poweryoga - Die kraftvollen Asanas werden zu einem fließenden Bewegungsablauf verbunden. Für Fortgeschrittene.

Fit ins WE - Fatburner. Volle Power. Kombination von Herzkreislauf- und Krafttraining. Schwitzen garantiert.

ZUMBA - Ein Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden.