

Kursplan 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					Wirbelsäulengymnastik 9.15 – 10.15 Uhr
Tabata 17.30 – 18.30 Uhr		Wirbelsäulengymnastik 18.00 – 19.00 Uhr	Latin Fitness 18.00 – 18.45 Uhr	Spinning 17.15 – 18.15 Uhr	
Spinning 18.00 – 19.00 Uhr	Spinning 18.00 – 19.00 Uhr	Spinning 18.00 – 19.00 Uhr	Bodystyling 19.00 – 20.00 Uhr	Yoga 18.15 – 19.15 Uhr	
Pilates 19.00 – 20.00 Uhr	Boxen 19.00 – 20.00 Uhr	Pilates 19.15 – 20.15 Uhr			
				Raum 1	Raum 2

Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 07:00 – 22:00

Sa.: 09:00 – 17:00

So.: 09:00 – 17:00

info@fit-all.com

www.fit-all.com

Tel.: 02422 / 9049810



fit'ALL
Gemeinsam neue Kräfte

KURSE

Boxen: Beim Boxtraining werden klassische Elemente wie Seilspringen, Krafttraining, Schlagtraining, Sandsackarbeit und Partnerübungen mit Prätzen durch weitere Fitness-Komponenten ergänzt. Dadurch werden alle motorischen Grundeigenschaften – Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination – optimal gefördert und verbessert.

Spinning: Ein intensives Ausdauertraining auf dem Rad, das Energie und Dynamik in die Gruppe bringt. Durch verschiedene Geschwindigkeiten, Haltungsmöglichkeiten und Techniken wird das Radfahren zu einem abwechslungsreichen Erlebnis. Dank individuell einstellbarer Intensität bestimmst Du Dein Trainingsniveau selbst. Egal ob Abschalten vom Alltag, Fettverbrennung oder eine konditionelle Herausforderung – hier entscheidest Du, was Dein Ziel ist.

Pilates: Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Kräftigung der Bauch-, Beckenboden-, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Durch den Aufbau eines stabilisierenden Muskelkorsetts wird der Körper ökonomisch und effektiv bewegt. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers während der Übungen fördert die Beweglichkeit und Balance. Eine gezielte Atmung unterstützt dabei die Bewegung und intensiviert das Training.

Wirbelsäulengymnastik: Gezielte Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule helfen, Verspannungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen sowie Bandscheibenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt, während Beweglichkeit und Koordination gefördert werden.

Yoga: Eine umfassende Praxis, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch eine Kombination aus Atemtechniken, Meditation und verschiedenen Körperstellungen (Asanas) werden Flexibilität, Kraft, Entspannung und Achtsamkeit gestärkt. Yoga fördert die innere Balance und kann zur Stressreduktion sowie zu einer verbesserten Gesundheit beitragen.

Bodystyling: Ein effektives Workout aus Kraft- und Ausdauertraining, das den gesamten Körper formt und mitreißt. Durch den Einsatz von Kleingewichten und Bändern wird gezielt die Stützmuskulatur um die Gelenke gestärkt, während die Rumpfmuskulatur an Stabilität gewinnt.

Dance Fit: In diesem Kurs verschmelzen mitreißende Latin-Rhythmen mit einfachen, leicht nachvollziehbaren Bewegungen zu einem dynamischen Workout, das alle begeistert.