

KURS PLAN

KRAFT BODYFIT

Ein Ganzkörpertraining mit unterschiedlichem Equipment zur Steigerung der Kraftausdauer.

LesMills BodyPump®

Es ist das Original- Langhantelprogramm, das die Kraftausdauer trainiert, die Muskulatur definiert, die Körpermitte stärkt, die Knochendichte erhöht und Kalorien verbrennt.

RÜCKENFIT

Das Training ermöglicht durch funktionelle Alltagsbewegungen, Kräftigung und Stabilisierung eine optimierte Haltung und einen schmerzfreien Rücken.

BBP

Ein Kräftigungs- und Formungstraining, das darauf abzielt, die Muskulatur in diesen drei Körperbereichen zu straffen, stärken und zu formen.

CARDIO CYCLING

Ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Fahrrad zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

STEP

Step ist ein dynamisches, koordinatives Ausdauertraining bei dem ein Stepbrett in die Schrittchoreographie eingebunden wird.

ZUMBA®

Ein Fitnessprogramm, das sich sowohl aus lateinamerikanischer, als auch aus internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

LesMills BodyAttack®

LM BodyAttack ist ein intensives Cardio-Workout, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit kombiniert. Athletische Moves wie Laufen und Springen treffen auf Bodyweight-Training und verbessern Koordination und Fitness.

GEMEINSAM ZUM ZIEL!

Werde beweglicher, athletischer und stärker!

BEWEGLICHKEIT HATHA YOGA

Eine langsame Form des Yoga. Sie beinhaltet kraftvolle Halteübungen, Atemübungen sowie Entspannungsphasen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

HATHA YOGA FLOW

Dieser Kurs kombiniert die Klarheit und Ruhe des Hatha Yoga mit der Leichtigkeit fließender Vinyasa-Bewegungen. Mit Atemübungen und meditativen Momenten kannst du tiefer in deinen Körper spüren und dich neu ausrichten.

PILATES

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden, kleinen Muskulatur und Steigerung der Beweglichkeit.

FASZIEN & PILATES

Ein Beweglichkeitstraining mit der Faszienrolle / dem Faszienball, das ein besseres Körpergefühl hervorruft, sowie Schmerzen und Verspannungen lösen kann gemischt mit Pilatesinhalten.

LesMills BodyBalance®

Ein Beweglichkeitstraining, das sich aus Dehnübungen, Bewegungen sowie Posen aus Yoga, Tai-Chi und Pilates zusammensetzt.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag	06:00 - 23:00 Uhr
Samstag + Sonntag	08:00 - 20:00 Uhr
Feiertag	08:00 - 18:00 Uhr

FITNESS PUR

Tel. 06721 - 30 80 95  fitnesspur_bingen

Email: info@fitnesspur-bingen.de

www.fitnesspur-clubs.de

FITNESS PUR

BINGEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.00 - 8.45 HATHA YOGA					9.30 - 10.30 CYCLING*	
9.00 - 9.45 RÜCKENFIT	9.00 - 9.45 LM BodyBalance®				 9.30- 10.30 LM BodyAttack®	9.30 - 10.30 RÜCKENFIT
10.00 - 11.00 LM BodyBalance®		10.00 - 11.15 HATHA YOGA FLOW			10.35- 11.35 BODYFIT	10.35 - 11.35 ZUMBA®
					11.45 - 12.45 PILATES	11.45 - 12.45 LM BodyPump®
17.45 - 18.45 KICKBOX					Kursbuchung CYCLING nur über unsere TECHNOGYM APP Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen Level: E = Einsteiger M = Mittelstufe Änderungen vorbehalten	
	17.00 - 17.45 FASZIEN & PILATES	17.30 - 18.30 CYCLING*	 17.00- 17.45 LM BodyAttack®			
17.45 - 18.45 CYCLING*	17.50 - 18.35 BBP	17.30 - 18.30 LM BodyPump®	18.00 - 19.00 BODYFIT	17.30 - 18.30 LM BodyPump®		
18.00 - 19.00 LM BodyPump®	18.45 - 19.30 STEP E	18.45 - 19.30 LM BodyBalance®		18.45 - 19.30 STEP E-M		
19.15 - 20.15 LM BodyBalance®		19.35 - 20.35 ZUMBA®				

GÜLTIG ab 10. Okt. 2026