



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.15 – 08.45 Faszientraining					
09.00 – 10.00 RückenFit		09.00 – 09.45 CardioMix		09.00 – 10.00 Step Aerobic	
10.15 – 10.45 Bauch Intensiv		10.00 – 10.45 BodyStyle		10.15 – 11.15 GymnastikMix	
11.00 – 12.00 REHA		11.00 – 12.00 REHA		11.30 – 12.00 Faszientraining	
16.00 – 17.00 REHA		16.00 – 17.00 REHA			Sonntag
17.00 – 17.45 RückenFit	17.00 – 17.45 RückenFit	17.30 – 18.30 Strong	17.00 – 17.45 Bauch-Beine-Po	18.00 – 18.30 Bauch Intensiv	11.00 – 12.00 LES MILLS BODYPUMP
17.45 – 18.30 Step Toning	18.00 – 18.30 Bauch Intensiv	18.30 – 19.30 	17.45 – 18.30 Step Aerobic	18.30 – 19.15 	Wöchentl. Wechsel  ZUMBA /  yoga
18.35 – 19.35 LES MILLS BODYPUMP	18.30 – 19.30 PILOXING	19.30 – 20.15 	18.35 – 19.35 LES MILLS BODYPUMP		
19.35 – 20.35 yoga			19.35 – 20.35 yoga		

Dein neuer Lieblingskurs wartet schon...

Fitness-Kurse sind einfach eine tolle Sache. Und gemeinsam mit deinen Freunden machen sie noch viel mehr Spaß. Freue dich auf unser abwechslungsreiches Kursangebot und bringe mehr Schwung in dein Training.

LES MILLS BODYPUMP

Ist das ultimative Langhanteltraining, welches deine Hauptmuskelgruppen, Knochen sowie Immunsystem stärkt und Körperfett abbaut. Perfekt um die Kraftausdauer zu verbessern und das Fitnesstraining zu optimieren.

LES MILLS LMI STEP

Ist ein Ganzkörperworkout mit dem Steppbrett. Es beinhaltet Cardiophasen, die Kalorien verbrennen und Phasen, in denen die Muskeln gestärkt und der Körper gestrafft wird.

Bauch Intensiv

Hier gehst du der lästigen Problemzone mit viel Energie an den Kragen. Ein effektives Workout das ansportet, Spaß macht und dich motiviert.

CardioMix

Ein abwechslungsreiches Training aus Konditions- und Kräftigungs-Übungen. Der Fokus liegt hier auf deiner Ausdauer.

RückenFit

Dieses Training ist perfekt, wenn du deinen Rücken stärken möchtest. Es korrigiert außerdem deine gesamte Körperhaltung und beugt Rückenbeschwerden vor.

Faszientraining

Mit nur wenig Aufwand wird mit Hilfe der Blackroll die Flexibilität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur verbessert. Sorgt außerdem für eine dauerhafte Lösung von Verspannungen.

BodyStyle

Zur intensiven Kräftigung aller großen Muskelgruppen kommen Geräte wie Steps, Hanteln und Gummitubes zum Einsatz.

GymnastikMix

Hier erlebst du ein sanftes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches sich besonders auf die Mobilität und Kräftigung konzentriert. Ein Kurs für jedermann.

Bauch-Beine-Po

Das perfekte Workout für eine tolle Figur. Der Fokus liegt hier auf der Bauch-, Oberschenkel- und Po-Muskulatur.

PILOXING

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den feinen Übungen von Pilates. Dieses schweißtreibende Intervall-Training verbrennt Fett, baut Muskeln auf und formt den Körper.

Step Aerobic

Eine Stunde Spaß! Ein energiegeladenes Ausdauertraining, das durch seine kreative Schrittfolge auf dem Steppbrett begeistert.

HIIT

High Intensity Interval Training ist das ideale Training zum Abnehmen. Die einfachen Übungen kannst du überall ausführen und verbrennst sogar noch nach dem Training weitere Kalorien.

yoga

Die Kombination aus Körper-, Atem-, und Meditationsübungen lässt dich mit deinem Geist eins werden.

ZUMBA

Genieße die Party! Zumba ist ein großartiges Ausdauer-Tanztraining zu lateinamerikanischer Musik. Es beinhaltet Elemente aus Merengue, Mambo, Salsa, Cha Cha Cha, Reggaeton u.v.m.

REHA

Mit diesem Kurs machst du stetig Fortschritte. Ob nach einem Bandscheibenvorfall oder einer Operation: Wir finden die passenden Übungen für dich.

Step Toning

Dieses aerobe Ganzkörpertraining mit dem Step wird durch einfache Schrittfolgen zu deinem Mix aus Cardio- und Krafttraining. Neben deinem Eigenkörpergewicht, kommen Hilfsmittel wie Tubes oder Kurzhanteln zum Einsatz.

STRONG

Mit Tempo und kraftvollen Beats trainierst du die Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit deiner Muskeln und deines Herzkreislauf Systems

marea Fitness Ahlen

Beckumer Straße 59
59229 Ahlen
0 23 82- 70 42 63 4

Öffnungszeiten

Montag – Freitag

07.00 – 22.00

Samstag & Sonntag

09.00 – 19.00

Saunazeiten

Montag – Freitag

10.00 – 21.30

Donnerstag (Damensauna)

10.00 – 21.30

Samstag & Sonntag

10.00 – 18.30



www.marea-fitness.de