




Lingen

Am Wall Ost 9a
045 91- 90 10 404

Öffnungszeiten

Mo – Fr 07.00 – 22.00
Sa – So 09.00 – 19.00

morea
FITNESS
Sich einfach wohlfühlen...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 – 09.45 RückenFit	09.00 – 09.45 FitFun	09.15 – 10.00 RückenFit	09.00 – 10.00 rücken-yoga	09.15 – 10.00 RückenFit	10.00 – 11.00 Überraschkurs
			10.00 – 10.45 		11.00 – 12.00 Überraschkurs
17.00 – 17.45 	17.45 – 18.30 RückenFit	17.15 – 18.00 Bauch-Beine-Po	17.00 – 17.45 Bauch-Beine-Po	17.00 – 18.00 LES MILLS LMI STEP	
17.45 – 18.45 LES MILLS BODYCOMBAT	18.30 – 19.00 Bauch Intensiv	18.00 – 19.00 	17.45 – 18.30 LES MILLS BODYATTACK	18.00 – 19.00 LES MILLS BODYBALANCE	
19.00 – 20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00 – 19.45 Bauch-Beine-Po	18.00 – 19.00 Indoor Cycling	19.00 – 20.00 LES MILLS BODYPUMP		
18.00 – 19.00 Indoor Cycling	19.45 – 20.30 LES MILLS BODYATTACK	19.00 – 20.00 LES MILLS BODYCOMBAT			
		20.00 – 21.00 LES MILLS BODYPUMP			

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 BODYATTACK

Ist ein hochintensives Cardio-Workout, das mit einfachen Bewegungsabläufen deine Kraft und Ausdauer steigert. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Sportelementen.

LES MILLS BODYPUMP

Ist das ultimative Langhanteltraining, welches deine Hauptmuskelgruppen, Knochen sowie Immunsystem stärkt und Körperperfekt abbaut. Es ist perfekt für Alle, die ihre Kraftausdauer effektiv verbessern und ihr Fitnesstraining optimieren möchten.

LES MILLS BODYCOMBAT

Ist ein kampforientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt, welches deine Koordination verbessert, deine Ausdauer steigert und nebenbei deinen Körper formt. Es verbindet Bewegungen aus dem Karate, Teakwondo, Kung Fu, Kickboxen, Muay Thai und Tai Chi.

LES MILLS BODYBALANCE

Ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates Workout. Es verbessert deine Gelenkigkeit, stärkt vor allem deine Körpermitte und fördert dein körperliches und geistiges Wohlbefinden.

LES MILLS BODYCOMBAT

Ist ein kampforientiertes Fitnessprogramm, welches deine Koordination verbessert, deine Ausdauer steigert und nebenbei deinen Körper formt. Es verbindet Karate, Teakwondo, Kung Fu, Kickboxen, Muay Thai und Tai Chi.

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.

RückenFit

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

Bauch Intensiv

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

Bauch-Beine-Po

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

Indoor Cycling

Ist ein Herzkreislauf-Training auf Rädern. Es verbessert deine Ausdauer und verbrennt Kalorien. Ein optimaler Nebeneffekt: Po und Beine werden ebenfalls gestrafft.

rücken-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.

Zandunga

Zandunga ist einfach! Die Mischung aus Tanzschritten und Aerobic-Elementen bringt dich und deinen Körper auf Touren. Jeder kann die leichten Tanzschritte sofort mitmachen.

FitFun

Der FitFun Kurs verbindet die Gesundheitselemente mit den Spa-Elementen. Eine gute Mischung macht den Kurs abwechslungsreich und interessant. Kardiotraining, Sensomotorisches Training Rhythmus- und Kooperation Schulung können Stundenthema dieses Kurses sein. Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung. An diesem Kurs kann jeder mitmachen, der die Abwechslung liebt und sich auf vielseitige Bewegungsformen einlässt. Viel Spaß beim ausprobieren!

marea Fitness Lingen

Am Wall Ost 9a
49808 Lingen
05 91- 90 10 404

Öffnungszeiten

Montag – Freitag

07.00 – 22.00

Samstag & Sonntag

09.00 – 19.00

Saunazeiten

Montag – Freitag

Damensauna 09.00 – 21.30

Biosauna 09.00 – 21.30

Finnische Sauna 16.00 – 21.30

Samstag & Sonntag

Alle Saunen 09.30 – 18.30



www.marea-fitness.de