

Nordhorn
 Bentheimer Straße 257
 0 59 21-81 96 60

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



Kursraum 1

Kursraum 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.15 – 10.00 	08.45 – 09.45 LES MILLS BODYBALANCE	09.15 – 10.15 LES MILLS BODYPUMP	09.15 – 10.15 Bodyweight	09.15 – 10.00 Indoor Cycling
		10.00 – 11.00 Step und Tone		10.30 – 11.15 RückenFit	
	18.00 – 18.45 LES MILLS BODYATTACK		17.30 – 18.45 Bauch-Beine-Po	18.00 – 19.00 LES MILLS BODYPUMP	17.30 – 18.30 LES MILLS BODYPUMP
	18.45 – 19.45 LES MILLS BODYBALANCE	19.00 – 19.20 Bauch Intensiv	18.15 – 19.15 LES MILLS BODYBALANCE	19.15 – 20.15 LES MILLS BODYCOMBAT	18.45 – 19.45
	20.00 – 21.00 LES MILLS BODYPUMP	19.30 – 20.30 LES MILLS BODYCOMBAT	19.30 – 20.30 		
	18.30 – 19.30 Indoor Cycling	20.00 – 21.00 Indoor Cycling		18.30 – 19.30 Indoor Cycling	

LES MILLS **BODYPUMP**

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

LES MILLS **BODYCOMBAT**

ist ein kampforientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt, welches deine Koordination verbessert, die 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 das Yoga-, Tai Chi- und Pilates Workout, in dem du dich groß, stark, zentriert und ruhig fühlst. Es verbessert deine Gelenkigkeit, stärkt vor allem deine Körpermitte und fördert dein körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Bauch Intensiv

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

RückenFit

Dieses abwechslungsreiche Training ist perfekt, wenn du deinen Rücken gezielt stärken möchtest. Das motivierende Workout korrigiert außerdem deine gesamte Körperhaltung und beugt Rückenbeschwerden vor.

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.

Indoor Cycling

ist ein Herzkreislauf-Training auf besonderen Rädern. Es hilft dir, deine Ausdauer zu verbessern und lästige Kalorien zu verbrennen. Ein optimaler Nebeneffekt: Po und Beine werden gestrafft.

Bodyweight

Stärkung des gesamten Rumpfes. Für eine stabile und gesunde Wirbelsäule. Nach der Kräftigung erwartest dich die aktive Regeneration mit dem schlaun Alleskönner, der Blackroll.



ist ein großartiges Ausdauer-Tanztraining zu lateinamerikanischer Musik. Die Choreographien beinhalten Grundschrte aus Merengue, Mambo, Salsa, Cha Cha Cha, Reggeaton u.v.m. Habe Spaß und genieße die Party.



Das Workout mit der TRX-Schlinge. Trainiere dein Gleichgewicht, deine Koordination, deine Stabilität und Kraft sowie Ausdauer. Es erwartet dich ein besonderes Workout in Kleingruppen.

Bauch-Beine-Po

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

Kinderbetreuung

Mo 08.30 – 12.00 16.00 – 20.15	Do 16.00 – 20.15
Di 08.30 – 12.00	Fr 08.30 – 12.00
Mi 09.00 – 12.00 16.00 – 20.00	Sa 10.00 – 13.00

Saunazeiten

Montag

Finnisch	10.00 – 21.45
Softsauna	17.00 – 21.45
Infrarot	10.00 – 21.45

Dienstag

Finnisch	17.00 – 21.45
Softsauna	10.00 – 21.45
Infrarot	17.00 – 21.45

Mittwoch – Damensauna

Alle Saunen	10.00 – 21.45
-------------	---------------

Donnerstag

Finnisch	10.00 – 21.45
Softsauna	17.00 – 21.45
Infrarot	17.00 – 21.45

Freitag

Finnisch	15.00 – 21.45
Softsauna	10.00 – 21.45
Infrarot	10.00 – 21.45

Samstag & Sonntag

Alle Saunen	10.00 – 18.45
-------------	---------------

