

Nordhorn
 Bentheimer Straße 257
 05921-81 9660

Öffnungszeiten
 Mo – Fr 07.00 – 22.00
 Sa – So 09.00 – 17.00



Kursraum 1

Kursraum 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		08.45 – 09.45 LES MILLS BODYBALANCE	09.15 – 10.15 LES MILLS BODYPUMP		09.15 – 10.00 Indoor Cycling	10.30 – 11.30 BODYJAM
	10.30 – 11.30 RückenFit	10.00 – 11.00 TRX <small>Suspension Training</small>		10.00 – 11.00 Bauch-Beine-Po		
	18.00 – 18.45 BODYJAM	18.00 – 18.30 Bauch Intensiv	17.30 – 18.15 Step	18.00 – 19.00 LES MILLS BODYPUMP	17.30 – 18.30 LES MILLS BODYPUMP	
	18.45 – 19.45 LES MILLS BODYBALANCE	18.30 – 19.30 Bauch-Beine-Po	18.15 – 19.15 LES MILLS BODYBALANCE	19.15 – 20.15 LES MILLS BODYCOMBAT	18.45 – 19.45 ZUMBA	
	20.00 – 21.00 LES MILLS BODYPUMP	(nach Absprache*) 19.30 – 20.30 LES MILLS BODYCOMBAT	19.30 – 20.30 ZUMBA			
	18.30 – 19.30 Indoor Cycling	20.00 – 21.00 Indoor Cycling		18.30 – 19.30 Indoor Cycling		

* Der Kurs findet nach Absprache mit dem Trainer statt und die Zeiten werden im Studio ausgehängt.

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 Fitnessstraining 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.

Step

Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick: Step macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Das Workout verbrennt Unmengen von Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper!



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.

BODYJAM

ist eine süchtig machende Verschmelzung der neusten Dance-Styles mit den heißesten neuen Sounds. Wir haben Spaß und schwitzen gleichzeitig. BODYJAM® ist das Cardio-Workout, bei dem Du Dich total im Tanz verlieren kannst. Die neusten Dance-Styles werden gemischt mit den heißesten neuen Sounds. Du hast Spaß und gleichzeitig Schweißausbrüche. Die Choreografie ist auf Wiederholungen aufgebaut, Du benötigst also nicht allzu lange, um sie zu verinnerlichen.



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

Bauch-Beine-Po

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

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.

Indoor Cycling

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

Bauch Intensiv

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

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 – 16.45
-------------	---------------



www.marea-fitness.de