





**Oldenburg**  
Alter Postweg 125  
0441-57 06 84 9

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

**morea**  
FITNESS  
Sich einfach wohlfühlen...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 – 08.15 <b>HIIT</b>	08.30 - 09.30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	08.00 – 08.30 <b>HIIT</b>	<b>Raum 2</b> 09.00 – 10.00 <b>Indoor Cycling</b>	07.00 – 08.15 <b>HIIT</b>	10.00 – 11.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
09.00 – 09.45 <b>RückenFit</b>	<b>Raum 2</b> 09.00 – 10.00 <b>Indoor Cycling</b>	09.00 – 09.45 <b>RückenFit</b>		09.00 – 09.55 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	
				10.10 – 10.55 <b>RückenFit</b>	
17.00 – 17.45 <b>RückenFit</b>	17.00 – 17.50 <b>Bauch-Beine-Po</b>	17.00 – 17.50 <b>Bauch-Beine-Po</b>	17.00 – 17.50  <b>ZUMBA</b> fitness	17.00 – 17.45  <b>ZUMBA</b> fitness	
18.00 – 18.45 <b>LES MILLS</b> <b>LMI STEP</b>	18.00 – 18.50  <b>ZUMBA</b> fitness	18.00 – 18.45 <b>RückenFit</b>	18.00 – 19.00 <b>LES MILLS</b> <b>LMI STEP</b>	18.00 – 18.30 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>	
19.00 – 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>Raum 2</b> 18.15 – 19.00 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>	19.00 – 19.45  <b>ZUMBA</b> fitness	19.00 – 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	18.45 – 19.45 <b>BodyFit</b>	
20.15 – 21.15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	19.00 – 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	20.00 – 20.45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>Raum 2</b> 19.15 – 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b>		
	20.15 – 20.45 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>	<b>Raum 2</b> 19.00 – 20.00 <b>Indoor Cycling</b>	20.15 – 21.00 <b>BodyFit</b>		

# 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 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, Taekwondo, Kung Fu, Kickboxen, Muay Thai und Tai Chi

## 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 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 RPM

Dieses 60-minütige Indoor-Cycling-Workout ist gelenkschonend, verbessert deine cardiovaskuläre Fitness und formt vor allem Hüfte, Beine und Po. Das Training besteht aus Bergetappen, Ebenen, Zeitfahren und Intervall-Einheiten.

## LES MILLS LMI STEP

Ist ein energetisierendes Ganzkörperworkout mit dem Steppbrett. Die zwölf Tracks beinhalten Cardiophasen, die Kalorien maximal verbrennen und Phasen, in denen deine Muskeln gestärkt und der Körper gestrafft und geformt wird.

## LES MILLS CXWORX

Ist die revolutionäre Art und Weise, um deine Rumpfmuskulatur zu stärken und formen. Egal, ob du für deine allgemeine Gesundheit trainierst oder als Elite-Athlet; das sind die effektivsten 30 Minuten deines Tages.



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

## HIIT

Ein explosives Herz-Kreislauf-Training, welches ganz ohne Equipment funktioniert und das Eigengewicht des Körpers nutzt. Das perfekte Begleittraining für Sportler, die auch schon andere Sportarten ausüben. Es führt zu einem sportlicheren, athletischeren Körper und maximaler Kalorienverbrennung.

## 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 Rädern. Es verbessert deine Ausdauer und verbrennt Kalorien. Ein optimaler Nebeneffekt: Po und Beine werden ebenfalls gestrafft.

## Saunazeiten

**Montag**  
Finnische Sauna 09.00 – 21.30  
Biosauna 09.00 – 21.30  
Damensauna 09.00 – 21.30

**Dienstag**  
Finnische Sauna 09.00 – 21.30  
Biosauna 09.00 – 21.30  
Damensauna 09.00 – 21.30

**Mittwoch**  
Finnische Sauna 09.00 – 21.30  
Biosauna 09.00 – 21.30  
Damensauna 09.00 – 21.30

**Donnerstag**  
Finnische Sauna 09.00 – 21.30  
Biosauna 09.00 – 21.30  
Damensauna 09.00 – 21.30

**Freitag**  
Finnische Sauna 09.00 – 21.30  
Biosauna 09.00 – 21.30  
Damensauna 09.00 – 21.30

**Samstag & Sonntag**  
Finnische Sauna 09.30 – 18.30  
Biosauna 09.30 – 18.30  
Damensauna 09.30 – 18.30

