






**Oldenburg**  
 Alter Postweg 125  
 0441-5706849

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

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 09.45 <b>RückenFit</b>	<small>Raum 2</small> 09.00 - 10.00 <b>Indoor Cycling</b>	09.00 - 09.45 <b>RückenFit</b>	<small>Raum 2</small> 09.00 - 10.00 <b>Indoor Cycling</b>	09.00 - 09.55 <b>LESMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	10.00 - 11.00 <b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	09.45 - 10.15 <b>LESMILLS</b> <b>GRIT</b>
10.00 - 10.45 <b>Bauch-Beine-Po</b>	10.00 - 10.25 <b>Bauch Intensiv</b>	10.00 - 10.45 <b>Bauch-Beine-Po</b>	10.00 - 10.25 <b>Bauch Intensiv</b>	10.15 - 11.00 <b>RückenFit</b>	11.15 - 12.15 <b>LESMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	<small>Raum 2</small> 10.30 - 11.30 <b>Indoor Cycling</b>
						11.00 - 11.55 
17.00 - 17.45 <b>RückenFit</b>	17.15 - 17.40 <b>Bauch Intensiv</b>	17.00 - 17.45 <b>RückenFit</b>	17.00 - 17.50 	17.00 - 17.50 		
18.00 - 18.45 <b>LESMILLS</b> <b>LMI STEP</b>	18.00 - 18.50 	18.00 - 18.45 <b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18.00 - 19.00 <b>LESMILLS</b> <b>LMI STEP</b>	18.00 - 19.00 <b>LESMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>		
19.00 - 20.00 <b>LESMILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	19.00 - 20.00 <b>LESMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19.00 - 19.50 	19.00 - 20.00 <b>LESMILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19.00 - 20.00 <b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
20.00 - 20.45 <b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	20.00 - 20.30 <b>LESMILLS</b> <b>GRIT</b>	20.00 - 21.00 <b>LESMILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	20.00 - 20.25 <b>Bauch Intensiv</b>			
	<small>Raum 2</small> 18.45 - 19.45 <b>Indoor Cycling</b>		<small>Raum 2</small> 19.00 - 20.00 <b>Indoor Cycling</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 Fitnessstraining 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 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.

### Bauch Intensiv

Dieses super-effektive Core-Workout trainiert speziell die Bauch- und Rumpfmuskulatur, verbrennt jede Menge Kalorien und macht richtig Spaß. Verschiedene Power-Crunches, Bauchwippen und Spezialübungen sorgen für eine sehenswerte Mitte.

### 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 GRIT

Strength ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), mit dem du deine Kraft verbesserst und schlanke Muskeln formst. Bei diesem Workout wird mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und dem eigenen Körpergewicht trainiert, um alle großen Muskelgruppen anzusprechen. LES MILLS GRIT Strength kombiniert innovatives HIIT mit mitreißender Musik und motivierenden Instruktor:innen, die mit dir gemeinsam trainieren und dich an deine Grenzen bringen, damit du schnell fit wirst.

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



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

## Saunazeiten

<b>Montag</b>	
Finnische Sauna	09.00 – 21.30
Biosauna	09.00 – 21.30
Damensauna	09.00 – 21.30

<b>Dienstag</b>	
Finnische Sauna	09.00 – 21.30
Biosauna	09.00 – 21.30
Damensauna	09.00 – 21.30

<b>Mittwoch</b>	
Finnische Sauna	09.00 – 21.30
Biosauna	09.00 – 21.30
Damensauna	09.00 – 21.30

<b>Donnerstag</b>	
Finnische Sauna	09.00 – 21.30
Biosauna	09.00 – 21.30
Damensauna	09.00 – 21.30

<b>Freitag</b>	
Finnische Sauna	09.00 – 21.30
Biosauna	09.00 – 21.30
Damensauna	09.00 – 21.30

<b>Samstag &amp; Sonntag</b>	
Finnische Sauna	09.30 – 16.30
Biosauna	09.30 – 16.30
Damensauna	09.30 – 16.30

