

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
18.25 – 19.25 Step	18.30 – 19.30 Indoor Cycling	18.00 – 19.00 PILATES ✓	17.15 – 18.05 RückenFit		14tägiger Wechsel 10.30 – 11.30 LES MILLS BodyFit BODYPUMP
19.35 – 20.35 Indoor Cycling		19.00 – 20.00 YogaFlow	19.00 – 20.00 Indoor Cycling		11:45 – 12.45 Indoor Cycling
08:30 – 09.30 PILATES ✓		09.30 – 10.30 BodyStyle		08.30 – 09.00 Step	
09.30 - 10.00 BLACKROLL		10.30 – 11.30 RückenFit		09.00 – 10.00 BodyFit	
15.00 – 15.50 Gymnastik 60+			15.00 – 15.50 Gymnastik 60+	10.00 – 10.30 BLACKROLL	Reha
16.00 - 16.50 Hatha Yoga	17.10 – 18.10 PILATES ✓	17.30 – 18.20 BodyFit in geraden Kalenderwochen	16.00 – 16.50 Hatha Yoga	17.30 – 18.30 ZUMBA	
18.15 - 19.15 RückenFit	18.15 – 19.15 MiniBands	18.30 – 19.00 Bauch Intensiv in geraden Kalenderwochen			Mittwoch 09.45 - 10.30
19.20 – 20.05 BodyFit			18.00 – 19.00 Functional Training		Mittwoch 18.00 - 18.45
20.05 – 20.35 Bauch Intensiv	20.15 – 21.15 LES MILLS BODYPUMP		19.25 – 20.25 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 BODYPUMP

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

MiniBands

Klein aber oh! Minibands sind das neue Trainingsequipment. Platzsparend und leicht, haben es die unscheinbaren Bänder in verschiedenen Stärken in sich: Für ein funktionelles Ganzkörpertraining mit verschiedensten Trainingszielen und -leveln, sind diese Bänder optimal geeignet.

Bauch Intensiv

Hier gehst du der lästigen Problemzone mit viel Energie an den Kragen. Ein effektives Workout das anspornt, 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.

BodyStyle

Zur intensiven Kräftigung aller großen Muskelgruppen kommen Geräte wie Steps, Hanteln und Gummitubes zum Einsatz.

BodyFit

Dieses abwechslungsreiche Training ist perfekt, wenn du dich und deinen gesamten Körper in Form bringen willst. Das belebende Workout strafft deine Muskulatur und bringt deinen Kreislauf in Schwung.

Gymnastik 60+

Hier erlebst du ein sanftes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches sich besonders auf die Mobilität und Kräftigung konzentriert.

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 ebenfalls gestrafft.

Step

Eine Stunde Spaß! Ein energiegeladenes Ausdauertraining, das durch seine kreative Schrittfolge auf dem Stepbrett begeistert. A steht für Anfänger und M für Mittelstufe.

BLACKROLL

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

Hatha 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. Die Choreographien beinhalten Grundschrte aus Merengue, Mambo, Salsa, Cha Cha Cha, Reggeaton u.v.m.

PILATES

Grundlage hier ist die Stimulation der tief liegenden Muskulatur sowie die Stabilisierung der gesamten Körperhaltung. Durch die besondere Beckenboden-Bauchspannung und Atmung straffst du vor allem deine Körpermitte.

Functional Training

Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung, zum Kraftaufbau und zur Leistungssteigerung in anderen Sportarten.

marea Fitness Emsdetten

Spatzenweg 36
48282 Emsdetten
0 25 72-83 202

Öffnungszeiten

Montag – Freitag

07.00 – 22.00

Samstag & Sonntag

09.00 – 19.00



www.marea-fitness.de