

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.25 – 19.25 <b>Step</b>	18.30 – 19.30 <b>Indoor Cycling</b>	18.00 – 19.00 <b>PILATES</b> ✓	19.00 – 20.00 <b>Indoor Cycling</b>		
19.35 – 20.35 <b>Indoor Cycling</b>		19.00 – 20.00 <b>YogaFlow</b>	<b>Raum 1</b> 09.30 – 10.30 <b>PILATES</b> ✓		
			<b>Raum 1</b> 10.30 – 11.00 <b>BLACKROLL</b>		
15.00 – 15.50 <b>Gymnastik 60+</b>	10.30 – 11.30 <b>RückenFit</b>	09.30 – 10.30 <b>BodyStyle</b>	15.00 – 15.50 <b>Gymnastik 60+</b>	08.30 – 09.00 <b>Step</b>	
16.00 – 16.50 <b>Hatha Yoga</b>			16.00 – 16.50 <b>Hatha Yoga</b>	09.00 – 10.00 <b>BodyFit</b>	<b>Sonntag</b>
17.30 – 18.20 <b>RückenFit</b>		17.30 – 18.20 <b>BodyFit</b>	17.15 – 18.05 <b>RückenFit</b>	10.00 – 10.30 <b>BLACKROLL</b>	<b>14tägiger Wechsel</b> 10.30 – 11.30 <b>BodyFit   LESMILLS BODYPUMP</b>
18.25 – 19.15 <b>RückenFit</b>	17.10 – 18.10 <b>PILATES</b> ✓	18.30 – 19.00 <b>Bauch Intensiv</b>	18.10 – 19.10 <b>Cardio Combat</b>	17.30 – 18.30 <b>ZUMBA</b>	11.45 – 12.45 <b>Indoor Cycling</b>
19.20 – 20.05 <b>BodyFit</b>	19.15 – 20.10 <b>POWERCROSS</b>		19.25 – 20.25 <b>LESMILLS BODYPUMP</b>		
20.05 – 20.35 <b>Bauch Intensiv</b>	20.15 – 21.15 <b>LESMILLS BODYPUMP</b>		20.30 – 21.30 <b>POWERCROSS</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.

## LESMILLS BODYPUMP

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

## LESMILLS BODYCOMBAT

ist ein kampforientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt, welches deine Koordination verbessert, deine Ausdauer steigert und nebenbei deinen Körper formt. Es verbindet Bewegungen aus dem Karate, Teakwondo, Kung Fu, Kickboxen, Muay Thai und Tai Chi.

## POWERCROSS

Ein Ganzkörpertraining bei hoher Intensität! Hier Trainierst du deinen Körper mit immer neuen Reizen, so dass es nie langweilig wird. Du kommst ins Schwitzen und in Form – highfive!

## Bauch Intensiv

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

## GymnastikMix

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

## 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 erwartet 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 tieflegenden Muskulatur sowie die Stabilisierung der gesamten Körperhaltung. Durch die besondere Beckenboden-Bauchspannung und Atmung straffst du vor allem deine Körpermitte.

## Cardio Combat

ist ein kampforientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt, welches deine Koordination verbessert, deine Ausdauer steigert

## marea Fitness Emsdetten

Spitzenweg 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](http://www.marea-fitness.de)