








Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.25 – 19.25 <b>Step</b>  -M	17.10 – 18.10 PILATES 	18.30 – 19.15 <b>REHA</b>	17.30 – 18.15 <b>REHA</b>	09.15 – 10.00 <b>REHA</b>	
19.35 – 20.35 <b>Indoor Cycling</b>	18.30 – 19.30 <b>Indoor Cycling</b>	19.20 – 20.10 PILATES 	19.00 – 20.00 <b>Indoor Cycling</b>		
20.40 – 21.10 <b>BLACKROLL</b>		20.15 – 21.05 <b>yoga</b>	<b>Raum 1</b> 09.30 – 10.30 PILATES 		
15.00 – 15.50 <b>GymnastikMix</b>	10.30 – 11.30 <b>RückenFit</b>	09.30 – 10.30 <b>BodyStyle</b>	10.30 – 11.00 <b>BLACKROLL</b>	08.30 – 09.00 <b>Step</b>  +	
16.00 – 16.50 <b>yoga</b>			15.00 – 15.50 <b>GymnastikMix</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>	16.00 – 16.50 <b>yoga</b>	10.00 – 10.30 <b>BLACKROLL</b>	<b>14-tägiger Wechsel</b> 10.30 – 11.30 <b>BodyFit</b> / <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
18.25 – 19.15 <b>RückenFit</b>	19.15 – 20.10 POWERCROSS	18.30 – 19.00 <b>Bauch Intensiv</b>	17.15 – 18.05 <b>RückenFit</b>	17.30 – 18.30  <b>ZUMBA</b>	<b>Raum 2</b> 11.45 – 12.45 <b>Indoor Cycling</b>
19.20 – 20.05 <b>BodyFit</b>	20.15 – 21.15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19.20 – 20.20  <b>ZUMBA</b>	18.15 – 19.15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		
20.05 – 20.35 <b>Bauch Intensiv</b>			19.25 – 20.25 <b>LES MILLS BODYPUMP</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 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.

### LES MILLS 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, Taekwondo, 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.

### 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 Grundschritte aus Merengue, Mambo, Salsa, Cha Cha Cha, Reggeaton u.v.m.

### PILATES

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

### REHA

Mit diesem Kurs machst du stetig Fortschritte. Ob nach einem Bandscheibenvorfall oder einer Operation: Wir finden die passenden Übungen für dich.

## 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)