

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

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, 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 tiefliegenden 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