



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00			9:15-10:00 Reha Sport*				
10:00			10:15-10:45 Synergy Rücken*			10:00-10:50 Step Aerobic*	10:00-11:00 Yoga*
11:00						11:00-12:00 Hot Iron Cross* (F)	
12:00	12:00-12:45 Reha Sport*					12:15-13:00 Indoor Cycling Basic*	
16:00		16:00-16:45 Reha Sport*			16:00-16:45 Fit Kids*		
17:00	17:00-17:50 Indoor Cycling Intervall*		17:00-17:30 Rückenfit*	17:00-17:50 Yoga*	17:00-17:45 Reha Sport*		
			17:45-18:15 Synergy Next Level*				
18:00	18:00-18:50 Indoor Cycling Fatburner*	18:00-18:50 Indoor Cycling Fettstoffwechsel*	18:00-19:20 Indoor Cycling RTC* (F)	18:00-19:20 Indoor Cycling RTC* (F)	18:00-18:30 Synergy Basic*		
			18:30-19:20 Step Aerobic*		18:30-19:00 Pro Express Sixpack*		
19:00	19:00-19:30 Synergy Start Up*	19:00-19:45 Indoor Cycling Speed*					
	19:30-20:20 Hot Iron 1*		19:30-20:20 Hot Iron 2* (F)	19:30-20:20 Indoor Cycling Fartlek*			
20:00		20:15-21:15 Yoga*					

LEGENDE

- Ausdauer
- Entspannung
- Kräftigung
- Mobilität
- Motorik
- Wirbelsäule
- (F) Fortgeschritten

* Anmeldung erforderlich

KURSPLAN
GÜLTIG AB 11.03.2019

www.protrain-fitness.de
info@protrain-fitness.de
Tel 0 67 47 - 9 50 52 10

WELCHER KURS PASST ZU DIR?

Fit Kids

Hier sind die Kids gefragt: Ob Beweglichkeit fördern oder Ausdauer verbessern, wir bringen auch die „Kleineren“ im Alter von 8-12 Jahren durch ein spielerisches Training zum Spaß an der Bewegung.

Hot Iron 1

Mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel – dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining!

Hot Iron 2

Aufbauend auf die Hot Iron 1 trainierst du hierbei im Hypertrophie-Bereich. Mit immer wieder wechselnden Übungen und teilweise auch veränderten Belastungsbereichen erzielst du neue Trainingsreize – change your life!

Hot Iron Cross

Hier geht es um Deine Grenzen – um Deine Kraft! Wir absolvieren kürzere Sätze mit deutlich mehr Gewicht – feel the energy!

Indoor Cycling

Ist ein Gruppentraining, das auf stationären Fahrrädern durchgeführt wird. Mittels Musik werden Trittfrequenz, Fahrweise und relative Höhe des Widerstandes vorgegeben. Den tatsächlichen Widerstand wählt jedoch der Fahrer selbst! Somit können Personen mit unterschiedlichen Fitnesslevels gemeinsam trainieren. Deshalb ist dieser Kurs auch für Anfänger hervorragend geeignet!
Je nach Kursprofil liegt der Schwerpunkt der Stunde auf einem Intervall-Training, der Fettverbrennung, der Regeneration oder dem Fahrtspiel.

Pro Balance

In diesem Kurs steht die Beweglichkeit im Vordergrund. Mit Elementen aus Yoga, Pilates und Thai Chi führen wir Dich in einem ganzheitlichen Training zu einer ruhigen, bewussten Atmung. Mit sorgfältig zusammengestellten Dehnübungen und Bewegungen zu abgestimmter Musik mobilisieren und kräftigen wir Deinen Körper.

Pro Express Sixpack

Der Klassiker zur Verbesserung der Kraft-Ausdauer, sowie Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur – Schwerpunkt: Bauchmuskulatur.

Reha Sport

Wir machen Dich wieder fit! Bitte melde Dich für diesen Kurs gesondert an, damit Deine Krankenkasse die Kosten übernehmen kann. Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt. Maximale Teilnehmerzahl: 15.

Rückenfit

Der Klassiker zur Verbesserung der Kraft-Ausdauer, sowie Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur – Schwerpunkt: Rücken.

Step Aerobic

Eine Kombination aus Herzkreislauftraining und Gewebefestigung. In diesem Kurs wird die Ausdauer mithilfe einfacher Schrittkombination aus (Step-)Aerobic und Kräftigungstraining in Intervallen trainiert. Überflüssige Pfunde haben keine Chance! Wir benutzen diverse Kleingeräte wie z.B. Step, Kurzhanteln, Tubes.

Synergy Basic

Hocheffektives Zirkeltraining mit max. 10 Teilnehmern – auch für Einsteiger geeignet!

Synergy Next Level

Hocheffektives Zirkeltraining mit max. 10 Teilnehmern – Schwerpunkt: wer ist jetzt das starke Geschlecht?

Synergy Rücken

Hocheffektives Zirkeltraining mit max. 10 Teilnehmern – Schwerpunkt: Rückenmuskulatur.

Synergy Start Up

Hocheffektives Zirkeltraining mit max. 10 Teilnehmern – Schwerpunkt: starte fit in die neue Woche ☺

Yoga

Ist nicht nur Gymnastik oder Training. Hierbei findest du deine innere Mitte und kommst mit vielen verschiedenen Übungen zur Ruhe und förderst deine Beweglichkeit!

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Mo	07:00 – 22:00 Uhr
Di, Mi, Fr	09:00 – 22:00 Uhr
Do	14:00 – 22:00 Uhr
Sa	10:00 – 17:00 Uhr
So, feiertags	09:00 – 14:00 Uhr

Feiertags finden keine Kurse statt!