



	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 Power*
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*					
17:00	17:00-17:50 Indoor Cycling Intervall*		17:45-18:15 Synergy Basic*	17:00-17:50 Yoga Pro*	17:00-17:45 Reha Sport*		
18:00	18:00-18:50 Hot Iron 1*	18:00-18:50 Indoor Cycling Fettstoffwechsel*	18:30-19:20 Step Aerobic*	18:00-19:20 Indoor Cycling RTC* (F)	18:00-18:30 WSG*	18:45-19:30 Five*	
19:00	19:00-19:50 Yoga Basic*	19:00-19:45 Indoor Cycling Speed*			18:45-19:30 Selbstverteidigung*		
20:00		20:00-20:45 Five*	19:30-20:20 Hot Iron 2* (F)	19:30-20:20 Indoor Cycling Fartlek*			

LEGENDE

- Ausdauer
- Entspannung
- Kräftigung
- Mobilität
- Wirbelsäule

(F) Fortgeschritten

* Anmeldung erforderlich

KURSPLAN
GÜLTIG AB 02.12.2019
www.protrain-fitness.de
info@protrain-fitness.de
Tel 0 67 47 - 9 50 52 10

WELCHER KURS PASST ZU DIR?

Five

Durch unseren neuen Kraft-Beweglichkeits-Zirkel erlernst Du die Gegenrichtung zur alltäglichen Fehlhaltung. Dein muskuläres System wird optimiert, Deine Faszien werden angesprochen und somit beugst Du mögliche Verletzungen vor und reduzierst Schmerzen. Man muss es erleben, um es wirklich zu verstehen.

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.

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.

Selbstverteidigung

Wie kann und wie darf man sich eigentlich verteidigen? In unserem neuen Kurs lernst Du, wie Du dich selbst verteidigen kannst. Trainiere mit einem Partner an verschiedenen Übungen und du wirst sehen, wie du deine Kraft sinnvoll nutzen kannst.

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 – Schwerpunkt: Training des ganzen Körpers.

Synergy Rücken

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

WSG

In diesem Kurs legen wir den Fokus auf Deine Wirbelsäule. Mit verschiedenen Übungen gehen wir auf die Beweglichkeit und die Kraft Deiner Muskeln ein, die Deine Wirbelsäule unterstützen. Komm vorbei und Du wirst mit WSG **W**ieder **S**uper **G**elenkig.

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!