

KURSANGEBOT

BAUCH-BEINE-PO

Gezieltes Training mit und ohne Hilfsmittel (Tubes, Hanteln,...)
Straffung der genannten Problemzonen.

FITNESS BOXEN

Variationsreiches Kraft- und Ausdauertraining mit Elementen
aus dem Boxsport.

F²¹ BODYCROSS

Kombination aus Bodyweight- und Coretraining, Kettlebell-
und Slingtraining, gepaart mit einem modernen Zirkeltraining
macht es zu einem Workoutkonzept, bei dem die Motivation
und der Erfolg garantiert sind. Perfekte Ergänzung zum Kraft-
training. Vereint Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit
und Schnelligkeit.

F²¹ GET FIT WORKOUT

Das Ganzkörper-Training mit Element aus Cardio- und funk-
tionellem Krafttraining.

F²¹ FUNCTIONAL RÜCKEN & FLE.XX

Gezieltes Funktionelles Training zur Stärkung Deines Rückens
und Verbesserung Deiner Haltung.

Hinweis: Komm bitte aufgewärmt zu allen F²¹ Kursen.

LES MILLS - BODYPUMP

Durch den Einsatz von Gewichten trainierst Du deinen gesamten
Körper, verbrennst viele Kalorien und definierst deine Muskulatur.

LES MILLS - BODYBALANCE

Yoga-, Tai Chi- & Pilates-Workout, das die Beweglichkeit steigert.

RÜCKEN FIT

Wirbelsäulengymnastik, gezielte Kräftigungs- und Stabilisations-
übungen für Rücken-, Gesäß-, und Bauchmuskulatur, Mobilisa-
tions- und Koordinationstraining, Stretching und Entspannung.

VINYASA POWER YOGA

Vinyasa Power Yoga schlägt die Brücke zwischen östlicher Spi-
ritualität und westlicher Dynamik. Körperübungen werden zu
einem fließenden, dynamischen Bewegungsablauf verbunden.

PILATES

Mischung aus Bauch-Beine-Po und Rückentraining mit dem
Schwerpunkt bewusste Atmung, Körperan- und entspannung,
sowie der Körperwahrnehmung, fließende, ruhige Übungen.

ZUMBA

Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorien-
verbrennende Dance-Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus
und folgen Sie ihm.

KURSANGEBOT

SPRECHSTUNDEN

EXPERTENSPRECHSTUNDE IN UNSEREN KOMETENZCENTREN ZU DEN THEMEN ERNÄHRUNG, RÜCKEN UND GELENKE

Nutzen Sie die Sprechstunden und klären Sie im
Expertengespräch unter 4 Augen Ihre persönlichen Frage-
stellungen zum Thema Ernährung, Rücken- und Gelenkbe-
schwerden. Erfahren Sie mehr über die vielfältigen Möglich-
keiten in unseren Kompetenzzentren.



ERNÄHRUNGSSPRECHSTUNDE

MONTAG 11:00 - 11:30 UHR
MITTWOCH 18:00 - 18:30 UHR

RÜCKEN- & GELENKSPRECHSTUNDE

MITTWOCH 10:00 - 10:30 UHR
DONNERSTAG 18:30 - 19:00 UHR

ÖFFNUNGSZEITEN

MO. / DI. / MI. /FR. 08:30 - 22:00
DO. 08:30 - 13:00 & 16:00 - 22:00
SA. & SO. 09:00 - 13:00 (JUNI-SEPTEMBER)
SA. 13:00 - 18:00 (OKTOBER-MAI)
SO. 09:00 - 15:00 (OKTOBER-MAI)

Fitness Turm Haslach, Gerbergasse 5, 77716 Haslach
Tel. 07832/70 800 10, info@fitnessturm.de, www.fitnessturm.de

MITGLIEDER-APP

Frage an der Theke einfach nach einem App-
Flyer, gib E-Mailadresse und Namen an und
erhalte in kurzer Zeit einen kostenfreien
Mitglieder-Zugang. Profitiere von vielen
nützlichen Informationen (Kursplan, Kurs-
änderungen, Feiertagsöffnungszeiten,...)
direkt auf Dein Smartphone!



Fitness • Gesundheit • Lebensfreude



Nutzt Du schon
unsere kostenfreie
MITGLIEDER-APP?
Erfahre mehr auf der
Rückseite!

KURSPLAN

SOMMER 2017

