

## Kursplan (ab 01.10.2023)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				8.30 – 9.30 <b>Sling Training</b>			
				9.30-10.15 <b>Reha Sport</b>	9.15 – 10.15 <b>Yoga (ab Oktober)</b>		
		9.15 – 10.15 <b>Bauch-Beine-Po</b>					
						Wir bieten regelmäßige Arrangements am Wochenende an. Die Angebote entnehmen sie unserer Website: <a href="https://www.hotel-munte.de/angebote">https://www.hotel-munte.de/angebote</a>	
	16.30 – 17.15 <b>Reha Sport</b>						
	17.30 – 18.30 <b>Rücken&amp;Mobility</b>						
	18.30-19.30 <b>Yoga</b>		19.00 – 20.00 <b>Rückenschule</b>				
	19.30 – 20.30 <b>Bauch-Beine-Po</b>	18:45 – 19:00 <b>Reha</b>	20.00 – 21.00 <b>Fitness Mix</b>	19.30 – 20.30 <b>Fitness Mix</b>			

1 Kurs = 20€ | 10er Karte für Kurse = 150€

**Anmeldung unter:** Tel.: 0421 22 02 515 oder 0163 71 99 491 | E-Mail: [info@fitalistin.de](mailto:info@fitalistin.de)

### **Kurs Beschreibung:**

**Bauch – Beine – Po:** Ein Kurs zur Straffung der Muskulatur im Bauch- Beine– Po Bereich, sowie zur Steigerung der Fitness.

**Rückenschule / Rückenfit:** Hier geht es um die Kräftigung der gesamten Rücken- & Rumpfmuskulatur. Gleichzeitig wird die Koordination und Beweglichkeit verbessert. Das optimale Training für einen gesunden Rücken.

**Fitness Mix:** Dieser Kurs beinhaltet ein Ganzkörper Workout zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Gleichzeitig wird die Ausdauer verbessert. Beim Fitness Mix kann man sich zum Feierabend auspowern.

**Rücken & Mobility:** Dieser Kurs verbindet die Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Elementen aus dem Beweglichkeitstraining. Dadurch wird der Rücken nicht nur stark, sondern auch geschmeidig.

**Sling Training:** Schlingen Training ist eine Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe von Seil- und Schlingensystemen. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet.

**Outdoorgym (ODG):** Ein deutschlandweites Outdoor Fitness Konzept, dass am Unisee stattfindet (5min Fußweg vom Hotel). Treffpunkt ist der Parkplatz am Wetterungsweg. Die Mitarbeiter an der Rezeption beschreiben Ihnen gerne den Weg.

**Be fit:** In diesem Kurs wird ein Zirkeltraining an der frischen Luft absolviert. Durch die Kombination aus Kraft- & Ausdauerübungen bietet sich hier die Möglichkeit für ein ganzheitliches Training.

**Be strong:** Ähnlich dem „be fit“ wird der Schwerpunkt dieses Kurses auf den Muskelaufbau gelegt. Angesprochen werden die großen Muskelgruppen, so dass eine Ganzkörper Kräftigung erreicht wird.