

Kursplan (ab 01.10.2023)

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

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

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.