















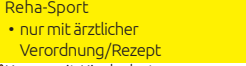



KURSPLAN Winter 2023/2024

gültig ab 16.10.2023

Kursplan auch unter:
www.m1-fitness.de

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Yoga  9.15 – 10.20		Rückenfit 9.30 – 10.20		Reha-Sport  9.00 – 9.45	Body Styling  9.30 – 10.20	Rückenfit 9.30 – 10.20		Reha-Sport  9.00 – 9.45	Body Styling  9.15 – 10.10		Cycling 10.00 – 10.50
Yogilates  10.30 – 11.20		Faszien & Dehnen 10.30 – 11.00	Cycling 10.30 – 11.20	Reha-Sport  10.00 – 10.45	Pilates  10.30 – 11.20	Faszien & Dehnen 10.30 – 11.00		Reha-Sport  10.00 – 10.45	Easy Cycling  10.30 – 11.20	Body Styling 11.15 – 12.10	
		Sixpack & Core 17.20 – 17.50		Physio-Sprechstd. 10.00 – 11.00							
Reha-Sport 17.15 – 18.00	BBP 18.10 – 19.00	BBP 18.00 – 18.50	Step 18.00 – 18.50	Wellness Workout 18.00 – 18.50	Physio WS 18.15 – 19.10	Reha-Sport 17.30 – 18.15	BMW 18.00 – 18.20		Pamp 17.45 – 18.40		
HIT 18.10 – 19.05	Rücken-Balance 19.10 – 20.00	Body Styling 19.00 – 19.50	Easy Cycling 19.00 – 19.50	Zumba 19.00 – 19.50	HIT 19.30 – 20.25	Yoga Classic 18.30 – 20.00	Body Styling 18.30 – 19.20	Yoga Basic & Entspannung 18.30 – 19.45	Cycling 19.00 – 19.50		
Boxen/ Kickboxen 19.15 – 20.45	Physio-Sprechstd. 19.00 – 20.00	Reha-Sport 20.00 – 20.45	Cycling Professional 20.00 – 20.50				Cycling 19.30 – 20.20	Boxen/ Kickboxen 20.00 – 21.30			

- Kurs-Schwerpunkte:**
-  Ausdauer
 -  Kräftigung und Straffung
 -  Beweglichkeit und Entspannung
 -  Kampfsportorientiert
 -  Rücken
 -  Physiosprechstunde
-  Reha-Sport
• nur mit ärztlicher Verordnung/Rezept
-  Kurse mit Kinderbetreuung

Öffnungszeiten:

MO / MI 06.30 – 22.30 Uhr
DI 09.15 – 22.30 Uhr
DO 09.15 – 22.00 Uhr
FR 06.30 – 22.00 Uhr

SA / FT 10.00 – 18.00 Uhr
SO 09.00 – 20.00 Uhr

Kinderbetreuung:

MO / MI / FR 09.00 – 12.00 Uhr

KURSBESCHREIBUNG

Kurse mit Schwerpunkt Ausdauer

Step

Dein perfekter Einsteigerkurs zum Erlernen der Grundschrirte. Das ultimative Ausdauer- und Fettverbrennungstraining für dich!

HIT

High Intensity Training – Ganzkörpertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene. Einfach – intensiv – effektiv.

Zumba

Ein komplettes Workout. Es werden Bewegungen von niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining kombiniert, musikalisch untermauert von lateinamerikanischen Rhythmen.

Cycling

Effektives, herzfrequenzkontrolliertes Ausdauertraining mit motivierender Musik.

Easy Cycling

Die Stunde für Einsteiger und Fortgeschrittene, in der du die technischen Grundlagen des Cycling „erfährst“. Lass dich begeistern!

Cycling

Abwechslungsreicher Fahrspaß für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Verbessere deine Ausdauer und Kondition. Festige dein technisches Können. Schwitzen garantiert!

Cycling Professional

Die Stunde für Fortgeschrittene und Profis mit anspruchsvollem Streckenprofil. Ein geniales Erlebnis!

Kurse mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Entspannung

Pilates

Kräftigungs- und Dehnübungen für deine Rumpfmuskulatur. Diese Übungen wirken den Alltagsbelastungen entgegen und verbessern gezielt deine Körperhaltung. Für einen langfristig gesunden Rücken!

Faszien & Dehnen

Dehnübungen für deine Muskeln und Faszien kombiniert mit Entspannungselementen.

Yoga

Klassisches Yoga, bei dem der körperliche Aspekt in Form von Kräftigung und Dehnung zur Verbesserung deiner Körperhaltung und Ausrichtung im Vordergrund steht. Meditative Elemente, Atmung und Entspannung runden den Kurs ab.

Yogilates

Eine Kombination aus Elementen von Yoga und Pilates. Zur Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers.

Wellness Workout

Ausgewogenes, ganzheitliches Fitnesstraining ohne Zusatzgeräte, das Kraftausdauer, Koordination, Konzentration, Balance, Beweglichkeit und Entspannung miteinander verbindet. Geeignet für alle, die aufrechter durchs Leben gehen möchten.

Kurse mit Schwerpunkt Kräftigung und Straffung

BBP

Die ultimative Kräftigung und Straffung für deine Bauch-Beine-Po Muskulatur mit verschiedenen Zusatzgeräten.

Body Styling

Training für deinen ganzen Körper! Kleingeräte (Hanteln, Tubes,...) kommen hier zum Einsatz.

BMW (Bauch-Muss-Weg)

Der ideale Weg zu deinem perfekten Bauch in 20 Minuten! Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Pamp

Dein Kraftausdauer- und Koordinationstraining mit Kurz- und Langhantel sowie individuellen Gewichten. Zur Körperperformance für Frauen und Männer bestens geeignet.

Sixpack & Core

Spezielles Training zur intensiven Stärkung von Bauch- und Rumpfmuskulatur, um die Körperstabilität zu verbessern.

Kampfsportorientierte Kurse

Boxen / Kickboxen

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer!!! Das optimale Ganzkörpertraining für dich, welches Fitness, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer vereint.

Kurse mit Schwerpunkt Rücken

Physio-WS / Rückenfit (Wirbelsäulengymnastik)

Qualifizierte Übungen für deine Rumpfmuskulatur (Rücken & Bauch) um Verspannungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen und dein muskuläres Gleichgewicht zu erhalten!

Rücken-Balance

Mit Hilfe fließender Kraftübungen verbesserst du gezielt deine Körperhaltung und Rückenmuskulatur. Bewusste Atemtechnik und Faszientraining bringen dich wieder in dein natürliches Gleichgewicht.

Physiosprechstunde

Du, als M1 Premium Mitglied, bekommst eine kostenlose Beratung durch unseren Physiotherapeuten. Anmeldung an der Theke.

Reha-Sport

- nur mit ärztlicher Verordnung / Rezept
 - Anmeldung im M1
- Reha-Sport wird vom Arzt verschrieben und richtet sich insbesondere an Menschen mit Rückenschmerzen, Bandscheibenproblemen, Gelenkschäden und muskulären Dysbalancen.

M1 FITNESSclub

Raiffeisenstraße 3
71696 Möglingen

Fitness · Gesundheit · Wellness

• An Feiertagen bieten wir Sonderprogramme an – siehe Aushänge im Club und online.

M1
FITNESSclub

Tel.: 07141 246444
www.m1-fitness.de