

**Kursplan auch unter:
www.m1-fitness.de**

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

Das ultimative Ausdauer- und Fettverbrennungstraining für dich!

HIT

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

STRONG Nation

Ein Ganzkörper-Workout-Programm, das Intervalltraining mit Eigengewichts- und Muskelaufbauübungen kombiniert.

Salsation

Ein Tanz-Fitnessprogramm. Eine Mischung aus verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Jazz und Mambo mit Fitnessübungen kombiniert.

Cycling

Effektives, herzfrequenzkontrolliertes Ausdauertraining mit motivierender Musik.

- Cycling

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

- Cycling Professional

Eine Fortgeschrittenen- bis Profistunde mit interessantem Streckenprofil. Lass dich überraschen!

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!

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.

Kampfsportorientierte Kurse

Boxen / Fitboxen

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer!!!

Das optimale Ganzkörpertraining für dich, welches Fitness, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer vereint.

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.

Kurse mit Schwerpunkt Rücken

Physio-WS / Rückenfit & Dehnen (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.