

gültig ab 05.10.2026

**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

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.

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.

Yoga Gold

Sanftes Yoga mit unterstützenden Sitzelementen und angepassten Übungen.
Lade deinen Körper ein, sich mit Freude und Leichtigkeit zu bewegen und dabei Kraft und Stabilität zu gewinnen.

Eine sanfte, tiefgehende Praxis, die wohlthuende Bewegungen, Atem und Entspannung verbindet.

Kurse mit Schwerpunkt Kräftigung und Straffung

Body Styling

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

Pamp

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

Kampfsportorientierte Kurse

Boxen / Fitboxen

Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkämpfer!!!

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

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.

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

M1 FITNESSclub

Raiffeisenstraße 3
71696 Möglingen

M1
FITNESSclub

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