

AQUA-FIT

Gelenk- und rückschonendes Training für Jung und Alt im Wasser. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt, Kalorien verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt.

BAUCH IN BESTFORM

30 Minuten intensives Training der Rumpfmuskulatur.

BODY IN BESTFORM

Ein Ganzkörpertraining mit leichten Choreographien aus dem Aerobicbereich ergibt zusammen mit Elementen aus dem Bauch-Beine-Po-Training ein Form- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Zur Intensivierung werden Kleingeräte wie z.B. Tubes, Hanteln und Bälle genutzt.

BODY COMBAT NACH LES MILLS

Cardio-Fitness der anderen Art. Dieses Power-Workout vereint Elemente verschiedenen Selbstverteidigungsdisziplinen wie Karate, Kickboxen und Thai Chi in einem packenden Programm.

BODY ATTACK NACH LES MILLS

Ein intensives Intervalltraining mit einfachen Choreographien und hohem Tempo. Verbrennt viele Kalorien, stärkt die Muskelkraft sowie Ausdauer und ist dabei ein perfekter Stresskiller.

BODY PUMP NACH LES MILLS

Das Langhanteltraining mit energiegeladener Musik. Stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem und definiert und trainiert die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt. Durch eigenständige Gewichtswahl wird die Trainingsbelastung individuell bestimmt.

BODY BALANCE NACH LES MILLS

ist eine neuausgerichtete Yoga-Class, an der jeder teilnehmen kann. Auf Musik abgestimmte Bewegungsmuster sorgen dafür, dass Du Körper und Geist stärkst und sich Dein allgemeines Wohlbefinden verbessert.

CX WORX NACH LES MILLS

Bietet wichtige Grundlagen, damit Dein Körper stärker wird und sorgt gleichzeitig dafür, dass deine Taille in Form kommt. Eine starke Körpermitte ist wichtig für alle Aktivitäten, die Du ausübst.

CYCLING

Auf dem Rad, in der Gruppe und motiviert durch Musik. Cycling ist ein Konditionstraining auf modernsten Tomahawk-Cycling-bikes. Das Herzkreislaufsystem wird ebenso trainiert wie die Bein- und Gesäßmuskulatur.

FASZIEN TRAINING & STRETCHING

Faszien haben einen Einfluss auf die Beweglichkeit der Muskulatur und die Körperhaltung, deshalb sollten wir ihre Geschmeidigkeit erhalten. FASZIEN TRAINING & STRETCHING ist ein ganzheitliches Training für mehr Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers.

HIIT WORKOUT

High Intensity Intervall Training - steigert das Fitnesslevel, verbrennt Fett und baut Kraft auf. Stationstraining mit intensivem Kraft- und Athletiktraining sowie kurzen Cardioeinheiten.

PILATES

Fördert die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Die Haltung wird verbessert, der Rücken gestärkt durch die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Es ist eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode mit den Prinzipien Entspannung, Konzentration, Zentrierung, Atmung, Kontrolle und Bewegungsfluss.

RÜCKEN IN BESTFORM

30 Minuten - Gutes für den Rücken! Unterschiedliche Schwerpunkte in den Trainingsmethoden von sanft bis kraftvoll: kräftigen, mobilisieren und entspannen die gesamte Rumpfmuskulatur. Für einen starken Rücken und ein gesundes Wohlbefinden.

STEP AEROBIC

Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen auf dem Body Step, bei dem auch die Po- und Oberschenkelmuskulatur trainiert wird.

ZUMBA

Verbindet Elemente aus Aerobic und Tanzstilen zu einem Herz-Kreislauftraining mit lateinamerikanischer Musik, wie Salsa, Merengue und Cumbia. Durch einfache Tanzschritte zur Straffung des Körpers und Verbesserung der Kondition. Jeder Kurs ist wie eine Party.

PROBETRAINING + PARKPLÄTZE

Jetzt unverbindliches Probetraining vereinbaren. Perfekter Service von Beginn an: Kostenfreie Parkplätze direkt am Club und drei Stunden kostenlos Parken im Bahnhofsparkhaus. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

LES MILLS



/HohenzollernSportWellness

hohenzollern

sport + wellness club



Kursplan

Kursplan

Heinrich-Heine-Str. 17 49074 Osnabrück

0541 933 890 info@hohenzollern-fitness.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09:15 – 09:45 RÜCKEN IN BESTFORM		09:45 – 10:15 CX WORX			10:45 – 11:45 CYCLING*
10:15 – 11:15 PILATES	10:00 – 10:45 AQUA-FIT*	10:00 – 11:00 PILATES	10:15 – 11:15 BODY BALANCE	10:00 – 10:45 AQUA-FIT*		12:00 – 12:45 AQUA-FIT*
					12:00 – 13:00 STEP	12:00 – 13:00 BODY PUMP
					13:00 – 14:00 BAUCH + RÜCKEN	13:00 – 14:00 BODY COMBAT
					14:00 – 14:45 FASZIEN TRAINING	14:15 – 15:00 ZUMBA
16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM	16:45 – 17:15 HIIT WORKOUT			16:00 – 16:45 AQUA-FIT*		
17:30 – 18:00 BAUCH IN BESTFORM	17:15 – 17:45 STRETCHING	17:00 – 18:00 BODY IN BESTFORM	17:00 – 18:00 BODY PUMP	17:00 – 18:00 BODY IN BESTFORM		
18:15 – 19:00 AQUA-FIT*	17:45 – 18:30 AQUA-FIT*	18:00 – 18:45 AQUA-FIT*	18:00 – 18:30 BAUCH IN BESTFORM	18:00 – 19:00 CYCLING*		
18:00 – 19:00 BODY PUMP	17:45 – 18:45 CYCLING*	18:00 – 19:00 PILATES	18:30 – 19:15 PILATES	19:00 – 20:00 BODY ATTACK		
19:00 – 20:00 BODY ATTACK	19:00 – 20:00 BODY COMBAT	19:00 – 20:00 BODY ATTACK	19:15 – 20:00 STEP			
20:15 – 21:15 CYCLING*	20:00 – 20:45 ZUMBA	20:00 – 21:00 BODY PUMP	20:00 – 21:00 BODY PUMP			



*Teilnahme nur nach Anmeldung

Gültig ab 11/2017 Änderungen vorbehalten

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	07:00 – 22:00 Uhr
Dienstag	09:00 – 22:00 Uhr
Mittwoch	07:00 – 22:00 Uhr
Donnerstag	09:00 – 22:00 Uhr
Freitag	09:00 – 22:00 Uhr
Samstag	10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 18:00 Uhr

SAUNAZEITEN

Montag bis Freitag	10:00 – 21:45 Uhr
Samstag & Sonntag	10:00 – 17:45 Uhr

DAMENSAUNA

Dienstag	16:30 – 20:00 Uhr
----------	-------------------

Wir sind Verbundpartner von

Hansefit 

Hier geht`s direkt zur Homepage...

