

KURSE

START AB OKTOBER 2021



NEUERÖFFNUNG
JETZT EINSTEIGEN & SPAREN!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 – 10.30 Bodyforming	10.00 – 11.00 BodyPump	09.30 – 10.30 Pilates		09.30 – 10.30 Bodyforming	10.00 – 11.00 BodyPump
					10.30 – 11.30 Bodyweight	11.15 – 12.15 Pilates
	17.30 – 18.30 Dance	17.30 – 18.00 Core Workout				17.30 – 18.30 Dance
17.30 – 18.30 BodyPump	18.30 – 19.00 Core Workout	18.00 – 18.30 bootyBoost	17.30 – 18.30 BodyAttack	17.30 – 18.30 Dance		
18.45 – 19.45 Pilates	19.00 – 20.00 BodyAttack	18.30 – 19.30 BodyPump	18.30 – 19.30 deepWORK	18.30 – 19.30 Pilates		
19.45 – 20.45 Bodyweight	20.00 – 20.30 Mobility	19.45 – 20.45 deepWORK	19.30 – 20.00 Mobility	19.30 – 20.00 bootyBoost		

+++ Vorläufiger Kursplan – Ein erster Einblick in unser umfangreiches Kursangebot +++

Allgemeine Kursinformationen: www.fitnessloft-emmendingen.de | [f /die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitnesslofts](https://www.instagram.com/fitnesslofts)
Fitness-Loft Emmendingen | Am Elzdamm 41/2 | 79312 Emmendingen | Telefon 07641 – 96 86 10

Fitness-Loft
EMMENDINGEN

BodyAttack

Diese hochintensive Fitness-Class kombiniert athletische Bewegungen wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-ups und Squats.

Dance

Die Möglichkeiten sind bei diesem Tanz-Workout grenzenlos: Bewege Dich zu Jazz-, House-, Latin- oder Hip Hop-Musik und fördere ganz nebenbei Deine Ausdauer und Fettverbrennung!

deepWORK

Ist athletisch, einfach, intensiv, einzigartig und ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller positiver Energie.

Es wird nicht
LEICHTER –
DU WIRST
STÄRKER!

Online Training

Lerne unser vielfältiges Online-Kursangebot und unsere Trainer auf unserem YouTube Kanal unter youtube.com/c/FitnessLofts kennen.

**Bodyforming**

Die spezielle Mischung aus Kräfteinheiten sorgt bei Dir für ein rundum strafferes Erscheinungsbild. Es werden Handgewichte, Gummibänder und andere Hilfsmittel eingesetzt.

BodyPump

Das effektive Langhantelprogramm bringt Deinen Körper in Form, verbessert effektiv Deine Kraftausdauer und steigert die Fettverbrennung.

Bodyweight

Ein Workout ganz ohne Geräte: Dieses Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ein Kraft- und Ausdauertraining. Hier verbrennst Du Kalorien und bringst Deinen Körper in Form.

bootyBoost

Du sehnst Dich nach einem runden, straffen und knackigen Po? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich – Dein Po wird brennen!

Core Workout

Hier bekommst Du knallharte Bauchmuskeln, trainierst Deinen Sixpack und bekommst dazu noch einen starken Rücken. Das perfekte Workout für eine definierte Körpermitte!

Mobility

Deine Muskeln können nur effektiv arbeiten, wenn sie nicht nur stark, sondern auch beweglich sind. In diesem halbstündigen Kurs sorgst Du mit besonderen Übungen für einen Ausgleich zu Deinem sonstigen Training. Super Gefühl inklusive!

Pilates

Dehnübungen, Kräfteinheiten und gezieltes Atmen sorgen beim Pilates für eine tolle Figur. Durch dieses Programm stärkst Du vor allem Bauch, Rücken und Beckenboden.