



sportomed



SOMMER KURSE

Gültig ab 25. Juli 2017

BODY & MIND

Körper und Geist im Einklang – Wellness für die Seele: Erleben Sie moderne & fernöstlich inspirierte Bewegungs- und Entspannungsformen wie Yoga, Qi Gong, Pilates & Co. in unseren atmosphärisch gestalteten Kursräumen. Die ganzheitlich orientierten Kursformate schulen Koordination, Kraft, Atemtechnik und Beweglichkeit in Form von harmonischen Bewegungsabläufen und lösen wirksam muskuläre Verspannungen. In entspannter Trainingsatmosphäre fördern Sie Ihre Konzentrations- & Regenerationsfähigkeit und finden zu Ihrer inneren Balance zurück.



CYCLING

Immer in der richtigen Pulsfrequenz: Wenn Fettabbau, Figurstraffung, Trainingsspaß in der Gruppe und die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit Ihre Ziele sind, finden Sie in dieser Rubrik die idealen Kursformate Ihrer Wahl. Cycling ist ein hocheffektives Cardio-training, das die Elemente des Radfahrens ins Studio bringt. Die leicht erlernbaren Bewegungsabläufe werden mit der Musik variiert und der Rhythmus gibt die Trittfrequenzen vor. Auch für Trainingseinsteiger sind unsere Cyclingkurse hervorragend geeignet.



DANCE & FUN

Der Rhythmus ist auf Deiner Seite: Hier kommt Lebensfreude in den Kursraum und in Ihre Füße! Von Latin Dance über Hip Hop Style, Street Dance, Funky Step bis hin zum feurigen Dauerüberflieger Zumba finden Sie alles, was das Bewegungsherz begehrt. Unsere auch international anerkannten Instrukturen und Profitänzer leiten Sie spielend durch raffinierte Choreographien und lassen jede Bewegung zum puren Genuss werden. Egal ob Traum- oder Profitänzer: Sie finden bei uns für jede Schwierigkeitsstufe das passende Danceformat.



FUNCTIONAL

Funktionelles Training (Functional Training) dient der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Freies, dreidimensionales Training bereitet den Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen. Durch funktionelles Training bringen wir die Leistungsfähigkeit der Sportler auf das nächste Level. Sie verbessern das Zusammenspiel der Muskulatur und erreichen so mehr Kraft und Stabilität.



HEALTH & CARDIO

Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung: Mit unseren Health & Cardio Kursen bieten wir Ihnen abwechslungsreiche Stretching- & Kräftigungsmöglichkeiten für jeden Fitnessgrad. Die gelenkschonenden Kurs- und Zirkelformate sind gekennzeichnet durch einen adäquaten Wechsel von der Kräftigung geschwächter und der Lockerung verspannter Muskulatur. Ein zusätzlicher Bonus sind die figurstraffenden Nebeneffekte, die je nach Kursformat mal mit und mal ohne zusätzliches Trainingsequipment wie Kurzhanteln, Tubes & Co. in unterschiedlichen Intensitäten erzielt werden.



STRENGTH & CORE

Ihre Herausforderung ist unsere Mission: Es erwarten Sie die aktuellsten Fitnesstrends und gleichermaßen intensive wie effektive Trainingssysteme. Selbst als langjähriger Fitnessprofi stellen Sie diese Kursformate immer wieder vor neue Herausforderungen. Definieren Sie Ihre Leistungsgrenze immer wieder neu – mithilfe der Anleitung durch unsere zertifizierten InstruktorInnen natürlich nur in die richtige Richtung. Das Trainingsequipment reicht über Kleingeräte, Langhantelgewichte und frei schwebende TRX-Schlingen bis zum kompletten Bauchzirkel.



SPORTOMED KURSPLAN

GROUP FITNESS / REHASPORT RAUM 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Sandra WSG	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Nicole Pilates	9 ³⁰ -10 ³⁰ Rikki Body Work	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Alexandra WSG	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Annette Pilates	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Miriam Bauch/Rücken	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Monika/Claus Fatburner
10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Benjamin Zumba Toning	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Benjamin Body Work	10 ³⁰ -11 ³⁰ Rikki BBP Stretch & Relax	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Oliver Step	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Monika BBP	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Miriam Fitness Boxen	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Monika/Claus Body Work
11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Benjamin BBP	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Benjamin Zumba	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Sabine WSG	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Oliver Body Work	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Teo Zumba	18 ⁰⁰ -19 ³⁰ Claus TBC & Bauch	
17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Oliver Dance FX	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Teo Zumba	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Christin BBP	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Markus/Anja Body Work	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Oliver Work and Stretch		
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Oliver Funky Step	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Karola Hot Iron II / Iron Cross	19 ¹⁵ -20 ¹⁵ Oliver Muskeltraining	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Vicky Zumba	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Kerstin Dance Step M/F		
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Oliver Body Work	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Karola deepWORK	20 ¹⁵ -20 ⁴⁵ Oliver Cardio Step E	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Ralf Hot Iron® I / II	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Kerstin Hot Iron II / Iron Cross		
20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Oliver Fatburner	20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Marcel Fitness Boxen	20 ⁴⁵ -21 ¹⁵ Oliver Core Stability /Stretch				
	21 ⁰⁰ -21 ³⁰ Marcel Bauch Pur					

FUNCTIONAL / REHASPORT RAUM 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9 ³⁰ -10 ¹⁵ Rehasport*	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Patrick/Fabi Functional	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Rehasport*	9 ⁰⁰ -9 ⁴⁵ Helmut Body Cross	9 ³⁰ -10 ⁰⁰ Patrick/Fabi Functional Bauch	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Felix Krav Maga	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Lena TRX
10 ³⁰ -11 ¹⁵ Helmut Body Cross	17 ³⁰ -19 ⁰⁰ Amir /Rudi Cross Boxing	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Patrick TRX Power	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Helmut TRX	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Patrick/Fabi Functional	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ Rehasport*	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ Lena TRX Advanced
11 ¹⁵ -12 ⁰⁰ Helmut TRX	19 ⁰⁰ -19 ³⁰ Anayansi Insanity	19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Patrick Functional Mix	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ Rehasport*	17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Rehasport*		
12 ¹⁵ -13 ⁰⁰ Rehasport*	19 ³⁰ -20 ⁰⁰ Anayansi WOD		18 ⁰⁰ -19 ³⁰ Amir/Rudi Cross Boxing	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Lena TRX		
16 ³⁰ -17 ¹⁵ Rehasport*	20 ⁰⁰ -20 ⁴⁵ Patrick/Fabi drill 68		19 ³⁰ -20 ³⁰ Lena Functional	19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Lena X-letics		
17 ¹⁵ -18 ⁰⁰ Cemal Functional Circuit						
18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Cemal Functional Bauch						
18 ⁴⁵ -19 ³⁰ Cemal Schnellkraft						
19 ⁴⁵ -20 ³⁰ Rehasport*						

* Rehasport: Geschlossener Kurs

INDOOR CYCLING RAUM 3

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Patrick/Fabi Cycling	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Birgit ABC	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Fabi/Patrick FBC	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ Cycling	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Caro Cycling		10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Team SPF Cycling
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Mel Cycling	18 ³⁰ -20 ⁰⁰ Alex Cycling	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Helmut Cycling	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Sladjana Cycling	18 ³⁰ -20 ⁰⁰ Jochen Cycling		
19 ¹⁵ -20 ¹⁵ Jochen Cycling		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Michael Cycling				Zusätzlich findet Teletcycling statt.

BODY & MIND / REHASPORT RAUM 4

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Pilates Allegro*	8 ⁰⁰ -9 ³⁰ Karin Hatha Yoga	8 ⁴⁵ -9 ⁴⁵ Annette Pilates Allegro*	10 ⁰⁰ -11 ¹⁵ Sandra Rückenyooga	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ Annette Pilates	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Anayansi Barre Body	
10 ⁰⁰ -11 ³⁰ Sandra Rückenyooga	17 ⁰⁰ -18 ³⁰ Josefine Vinyasa Power Yoga	9 ⁴⁵ -10 ⁴⁵ Annette Pilates Allegro*	17 ³⁰ -18 ¹⁵ Rehasport*	9 ⁰⁰ -10 ³⁰ Cornelia Vinyasa Power Yoga		
17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Sabine Pilates	18 ³⁰ -19 ³⁰ Josefine Yogilates	10 ⁴⁵ -11 ⁴⁵ Annette Pilates Flow	18 ¹⁵ -19 ⁰⁰ Rehasport*	10 ³⁰ -11 ³⁰ Cornelia WSG		
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Sabine bodyART® Strength	19 ⁴⁵ -20 ⁴⁵ Janna Pilates Allegro*	17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Rehasport*	19 ¹⁵ -20 ⁴⁵ Aruna Vinyasa Power Yoga	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Christin Pilates		
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Tomasz WSG		18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Sabine bodyART® Strength		18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Christin WSG		
20 ⁰⁰ -20 ³⁰ Tomasz Stretch & Relax		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Christin Pilates / Yogilates		19 ⁰⁰ -19 ³⁰ Christin Chill Stretch		
		20 ⁰⁰ -21 ³⁰ Aruna Abend-Yoga				*Geschlossener Kurs *Pilates Allegro: Anmeldung erforderlich

CIRCUITS FLÄCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9 ⁰⁰ -9 ³⁰ Five aktiv		18 ³⁰ -19 ⁰⁰ Five aktiv	10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Kinesis	9 ⁰⁰ -9 ³⁰ Five aktiv		
17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Strength		19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Strength		10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Strength		



Laufen mit Joachim
Mittwochs von 18⁰⁰- 19³⁰ Uhr

Nordic Walking Susanne
Sonntags von 10⁰⁰- 11⁰⁰ Uhr

📄 Kursplanänderungen auf > www.sportomedfitness.de

GROUP FITNESS RAUM 1

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8 ³⁰ -9 ³⁰ Anette WSG	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Christin Pilates	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Paraskevi WSG	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰ Christin WSG	8 ³⁰ -10 ⁰⁰ Rosi Hatha Yoga	8 ³⁰ -9 ⁴⁵ Matthias FC Sparring	9 ⁰⁰ -9 ⁴⁵ Lisa TRX*
9 ³⁰ -10 ³⁰ Anette Faszientraining	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Christin BBP	10 ⁰⁰ -11 ¹⁵ Paraskevi Yoga	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Christin Step	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Christin Body Toning	9 ⁴⁵ -11 ³⁰ Matthias Fight Club	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Steffi / Jörg Body Toning
10 ³⁰ -11 ³⁰ Anette Pilates	16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵ Rehasport*	11 ³⁰ -12 ¹⁵ Rehasport*	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Christin X-Workout	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Christin Stretch & Relax	12 ³⁰ -13 ¹⁵ Christian Rehasport*	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ Steffi / Lisa TRX / Fitness Boxen
16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵ Rehasport*	16 ⁴⁵ -18 ⁰⁰ Matthias FightClub	12 ³⁰ -13 ¹⁵ Rehasport*	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ Rehasport*	12 ⁰⁰ -12 ⁴⁵ Rehasport*	14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ Concetta Zumba	
17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Zumba	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Steffi Fitness Boxen	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Timm WSG	16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵ Rehasport*	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵ Rehasport*		
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Benny Latino Moves	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Susy Step Fatburner	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Michaela Pilates	17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Lena TRX	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ Carie Hip Hop (8-12J.)		
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Ralf Hot Iron II / Iron Cross	20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Susy BBP	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Michaela bodyART / deepWORK	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Michaela Fitness Boxen	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Carie Hip Hop (12-15J.)		
20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Ralf WSG		20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Zumba	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Michaela EMP	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Markus X-Workout		
			20 ⁰⁰ -20 ⁴⁵ Rehasport*	19 ³⁰ -21 ⁰⁰ Rosi Hatha Yoga		

* Rehasport: Geschlossener Kurs
*TRX: Anmeldung erforderlich

INDOOR CYCLING RAUM 2

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Andrea Cycling*	17 ³⁰ -18 ³⁰ Sven G. Cycling*		18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Sven G. Cycling*	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Helmut Cycling*		9 ³⁰ -11 ⁰⁰ Jasmin Cycling*
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Helmut Cycling*	18 ³⁰ -19 ³⁰ Sven G. Cycling*		19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Sven G. Cycling*			

*Anmeldung erforderlich

CIRCUITS / FUNCTIONAL FLÄCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Six Pack	17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Strength	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Six Pack	17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Strength			
19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Rumpfit	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Rowing	19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Functional	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Six Pack			
	18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ drill 68		18 ⁰⁰ -18 ⁴⁵ Rowing			
	19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ Six Pack		19 ⁰⁰ -19 ⁴⁵ drill 68			

■ BODY & MIND

Abend-Yoga bodyART™	Abend-Yoga, um nach einem turbulenten Tag besser abschalten und den Tag ausklingen zu lassen. Herausfordernde Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken verbunden zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.
bodyART™ deepWORK bodyART™ Strength	Body & Mind Intervalltraining zu tiefen Rhythmen und Percussionsklängen. BodyArt Strength basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Kraft, Flexibilität und Balance werden durch die Übungen miteinander verbunden. Stabilität, Koordination und Wohlbefinden sind garantiert.
Body Toning Barre Body	Durch die Kräftigung ihrer Muskulatur mit Kleingeräten und Tubes, verbessern Sie Ihre Körperhaltung. Barre Body ist ein einstündiges Ganzkörper-Training, das die Prinzipien von Yoga, Pilates und Ballet kombiniert und so zu einem schlanken, athletischen Körper beiträgt.
Chill Stretch Pilates	Eine wunderbare Mischung aus Stretching und Meditation. Tiefenmuskuläres Training für die Körpermitte, das Stabilität und Aufrichtung verleiht sowie Verspannungen und Beweglichkeitseinschränkungen wirksam löst.
Pilates Allegro Rücken-Yoga	Exklusives Kleingruppenttraining auf dem Pilates für eine starke Körpermitte, straffe Figur und neue Energie. Sanfte Yogapraxis zur Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung der Rumpf – Rückenmuskulatur, sowie Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch fließende Bewegungsabläufe
Vinyasa Power Yoga	Ein intensives Body & Mind Training für Körper und Geist. Erlebe einen dynamischen und fließenden Yoga-Stil, der die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit fördert.
Yoga Yogilates	Integratives Körpertraining, das den Rücken stärkt und Geschmeidigkeit und Kraft in den Körper bringt. Yogilates bietet eine harmonisch abgestimmte Übungsauswahl aus Yoga und Pilates. Kräftigt und dehnt den gesamten Körper und schafft inneren Ausgleich.

■ CYCLING

ABC	ABC - All Body Cycling: Indoorcycling inklusive Kraftworkout für den Oberkörper auf dem Bike.
FBC	Indoor Cycling mal anders. Kombiniere Deine gewohnte Beinarbeit mit Rumpfstabilität und Oberkörpertraining.
Telecycling	Virtuelle Videos auf der Leinwand aus der Sicht eines Radfahrers - geschwindigkeitsgesteuert, in Verbindung mit Musik dargestellt.

■ DANCE & FUN

Cardio Step (E/M)	Unkompliziert & effektiv: Herzkreislauf-Training auf dem Step zur Fettverbrennung, Gewichtsreduktion und ideal als Einstieg in unsere choreographischen Kurse.
Dance FX	Spritzige Aerobic Class mit Choreographie-Elementen des „Street Jazz“.
Dance Step	Erlebe kreative tänzerische Choreographien auf und um den Step herum.
Funky Step	Fetzige Dance Choreos auf, um und mit dem Step.
Hip Hop	Die besten Schritte, die neuesten Moves im Hip Hop Style (8– 15 Jahre).
Step	Schrittkombinationen auf einer höhenverstellbaren Plattform - dem Step. Erlernen Sie einfache Schrittkombinationen und trainieren Sie gleichzeitig Beine, Gesäß und das Herzkreislauf-System zu mitreißender Musik.
Latino Moves	Elemente des klassischen Aerobic treffen auf lateinamerikanische Rhythmen, Temperament und Bewegung.
Zumba	Zumba lässt deinen Körper mit den feurigen lateinamerikanischen Rhythmen verschmelzen.
Zumba Toning	Ist ein speziell ausgerichtetes Zumba Programm. Markant dabei ist der Einsatz der so genannten Zumba Toning Sticks, kleinen Hanteln, die den Trainingserfolg noch verstärken.

■ FUNCTIONAL

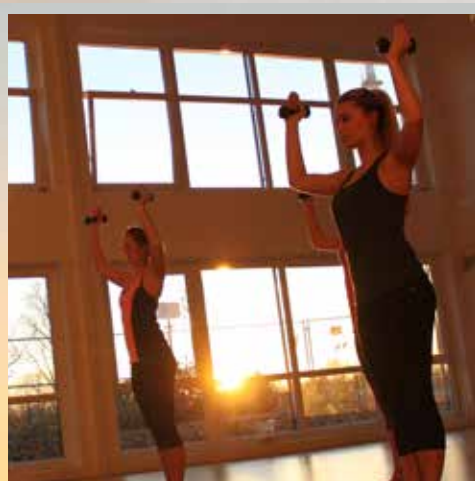
BodyCROSS	Ein intensives, hocheffektives Kraft- und Konditionsprogramm mit Erfolgsgarantie und Team-Push Effekt.
Cross Boxing	Eine Kombination aus klassischem Boxtraining (ohne Kontakt) verbunden mit funktionellem Ganzkörpertraining. Dieses Konzept ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht.
drill 68	Das Original aus Mannheim. 3 Level funktionelles Training und 3 Bootcamps. Zeige was in Dir steckt.
Functional Circuit	Ein anspruchsvolles Zirkeltraining. Du trainierst gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination.
Insanity	Hoch intensives Intervall-Training, das den ganzen Körper beansprucht und das in nur 30min.
Krav Maga	Realitätserprobtes Selbstverteidigungstraining basierend auf einfachen Techniken. Für jedermann geeignet.
Rumpfit	Abwechslungsreiches, funktionelles Training für Bauch und Rücken.
Schnellkraft	Schnellkraft ist die Fähigkeit, optimal schnell Kraft zu bilden. Der eigenen Körper oder ein Gerät mit hoher Geschwindigkeit zu bewegen bzw. Widerstände mit höchstmöglicher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden.
TRX	Dieses intensive Training mit speziellen Bändern vereint Kraft, Ausdauer und Stabilität.
WOD	WOD steht für "Workout of the Day". Es werden verschiedene Übungen aus dem Functional Training zu einem Workout konzipiert wobei die Wahl der Übungen, Anzahl der Wiederholungen und Sätze variabel gestaltet werden.

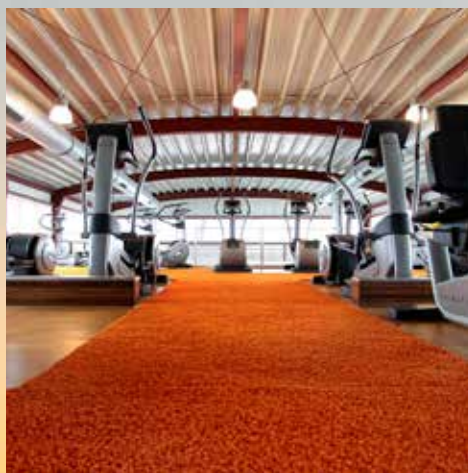
■ HEALTH & CARDIO

Bauch Pur	Damit das Sixpack nicht mehr lange auf sich warten lassen muss. Intensives Bauchtraining im 30-min Kurzformat.
Bauch & Rücken	Trainingsworkout für ein starkes Rückgrat, eine stabile Mitte und drahtige Taillen.
BBP	BAUCH BEINE PO - Intensives und effektives Training für Bauch, Beine, Po & Co.
Body Work	Ganzkörper-Workout mit variablem Trainingsequipment wie Tubes, Kurzhanteln & Co.
Core Stabilitiy	Durch ein ganzheitliches Konzept werden Bewegungen des Körperkerns (Core) trainiert, die die Flexibilität, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern.
Fatburner	Unkompliziert & effektiv: Herzkreislauf-Training zur Fettverbrennung & Gewichtsreduktion.
Nordic Walking Laufen	Mit speziellen Nordic Walking Stöcken geht es hinaus in die Natur. Gelenkschonendes Cardio-Training.
Step Fatburner	Herz-Kreislauf-Training auf einer höhenverstellbaren Plattform (Step) mit Zielsetzung Körperfettverbrennung.
Stretch & Relax	Die wichtigsten Muskeln des Körpers werden sanft, aber effektiv gedehnt, die großen Gelenke geöffnet, deine natürliche Flexibilität und Geschmeidigkeit kehren zurück.
WSG	Wirbelsäulengymnastik: Wohltuender Wechsel zwischen der Kräftigung geschwächter und der Lockerung verspannter Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur.

■ STRENGTH & CORE

EMP	European Muscle Power ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Grundspannung der Muskulatur erhöht und dadurch der Muskel gestrafft wird. Für Jedermann und -frau, mit und ohne Hanteln.
Fight Club	Fight Club Training ist Kampfkunst und Mentaltraining in einem - und garantiert die spannendste Form des Gesundheitssports.
Five aktiv	Prävention sowie Kräftigung des Rücken an unseren FIVE® Geräten.
Fitness Boxen	Herz-Kreislauftraining mit Boxübungen und Kicks bringen Dich auch ohne Sandsack ins Schwitzen und steigern mit viel Spaß Beweglichkeit, Kondition und Koordination.
Hot Iron®	Hot Iron – Power-Langhanteltraining. HI 1 – für Einsteiger+Fortgeschrittene, HI 2/ HI X – für Fortgeschrittene.
Iron Cross	Training mit der Langhantel mit dem Schwerpunkt Muskelaufbau sowie Fettreduktion.
Kinesis Circuit	Ein anspruchsvolles Zirkeltraining, das freie Übungen an 4 Seilzug-Modulen als motivierendes Workout für mehr Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination vereint.
Six Pack	In diesem Workout mit den effektivsten Übungen für die Rumpf- und Bauchmuskulatur und solidem Ausdauertraining, verhelfen wir Ihnen in kürzester Zeit zum eigenen Sixpack.
Strength	12 Geräte in nur 45 Minuten! Ganzkörper-Workout im Circuit-Format mit unseren kompetenten Trainer. Lassen Sie sich von der Premium-Qualität unserer modernsten Technogym-Geräte überzeugen.
TBC	Total Body Conditioning: Vielfältiges Power-Workout mit variablem Trainingsequipment, das in Intervallform Herz-Kreislauf-System und Ganzkörperworkout kreativ miteinander verbindet.
X-letics	Mischung aus funktionellem Training und Athletiktraining und Elementen, die beim Crossfit trainiert werden.
X-Workout	Figurformendes Langhanteltraining kombiniert mit Körpergewichtsübungen.





KONTAKT



Sportomed Fitness GmbH
Im Pfeifferswörth 4 | 68167 Mannheim
Tel.: 0621 - 33 40 11 | Fax: 0621 - 37 36 88
E-Mail: fitness@sportomed.de | www.sportomedfitness.de



Health and Fitness Club
Auf dem Sand 79 | 68309 Mannheim
Tel.: 0621 - 717 69 30 | Fax: 0621 - 717 69 31
E-Mail: info@hfc-ma.de | www.hfc-ma.de

ZEITEN

Montag - Freitag 7:00 - 23:00 Uhr

Sa / So / Feiertag 8:00 - 20:00 Uhr

Kinderbetreuung

Mo / Di / Do / Fr 8:45 - 12:30 Uhr

Sa / So / Feiertag 9:45 - 13:00 Uhr

Montag - Freitag 6:00 - 23:00 Uhr

Samstag 8:00 - 22:00 Uhr

So / Feiertage 8:00 - 21:00 Uhr



Design & Marketing: Cools Agency | Im Pfeifferswörth 4 | 68167 Mannheim | 0621 - 429442 - 22 | www.cools-agency.de