



## SOMMER KURSE

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

## FUNCTIONAL / REHASPORT RAUM 2

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

\*Geschlossener Kurs

## INDOOR CYCLING RAUM 3

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

## BODY & MIND / REHASPORT RAUM 4

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

## CIRCUITS FLÄCHE

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



**Laufen mit Joachim**  
Mittwochs von 18<sup>00</sup>- 19<sup>30</sup> Uhr

**Nordic Walking Susanne**  
Sonntags von 10<sup>00</sup>- 11<sup>00</sup> Uhr

📄 Kursplanänderungen auf > [www.sportomedfitness.de](http://www.sportomedfitness.de)

LEGENDE: ■ BODY & MIND ■ CYCLING ■ DANCE & FUN ■ FUNCTIONAL ■ HEALTH & CARDIO ■ OUTDOOR ■ STRENGTH & CORE

## GROUP FITNESS RAUM 1

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

## INDOOR CYCLING RAUM 2

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

## CIRCUITS / FUNCTIONAL FLÄCHE

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

## ■ BODY & MIND

<b>Abend-Yoga bodyART™</b>	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.
<b>bodyART™ deepWORK bodyART™ Strength</b>	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.
<b>Body Toning Barre Body</b>	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.
<b>Chill Stretch Pilates</b>	Eine wunderbare Mischung aus Stretching und Meditation. Tiefenmuskuläres Training für die Körpermitte, das Stabilität und Aufrichtung verleiht sowie Verspannungen und Beweglichkeitseinschränkungen wirksam löst.
<b>Pilates Allegro Rücken-Yoga</b>	Exklusives Kleingruppentraining 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
<b>Vinyasa Power Yoga</b>	Ein intensives Body & Mind Training für Körper und Geist. Erlebe einen dynamischen und fließenden Yoga-Stil, der die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit fördert.
<b>Yoga Yogilates</b>	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

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

## ■ DANCE & FUN

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

<b>BodyCROSS</b>	Ein intensives, hocheffektives Kraft- und Konditionsprogramm mit Erfolgsgarantie und Team-Push Effekt.
<b>Cross Boxing</b>	Eine Kombination aus klassischem Boxtraining (ohne Kontakt) verbunden mit funktionellem Ganzkörpertraining. Dieses Konzept ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht.
<b>drill 68</b>	Das Original aus Mannheim. 3 Level funktionelles Training und 3 Bootcamps. Zeige was in Dir steckt.
<b>Functional Circuit</b>	Ein anspruchsvolles Zirkeltraining. Du trainierst gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination.
<b>Insanity</b>	Hoch intensives Intervall-Training, das den ganzen Körper beansprucht und das in nur 30min.
<b>Krav Maga</b>	Realitätserprobtes Selbstverteidigungstraining basierend auf einfachen Techniken. Für jedermann geeignet.
<b>Rumpfit</b>	Abwechslungsreiches, funktionelles Training für Bauch und Rücken.
<b>Schnellkraft</b>	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.
<b>TRX</b>	Dieses intensive Training mit speziellen Bändern vereint Kraft, Ausdauer und Stabilität.
<b>WOD</b>	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.

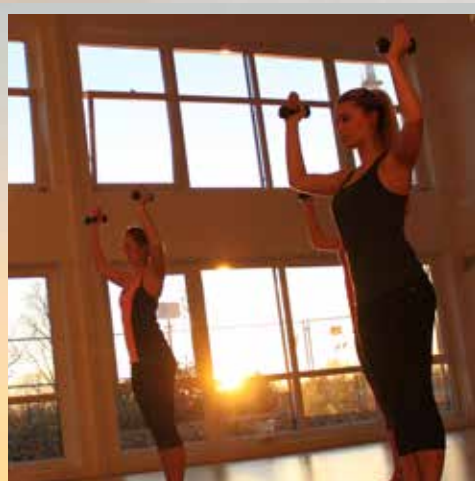


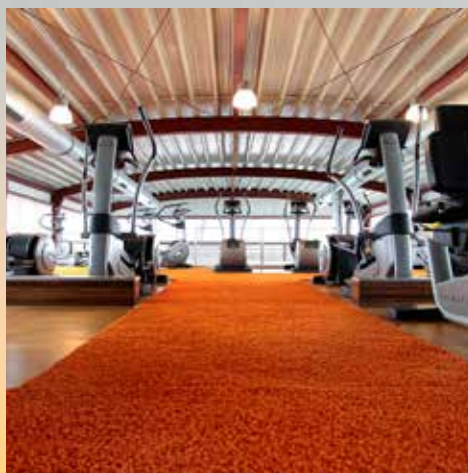
## ■ HEALTH & CARDIO

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

## ■ STRENGTH & CORE

<b>EMP</b>	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.
<b>Fight Club</b>	Fight Club Training ist Kampfkunst und Mentaltraining in einem - und garantiert die spannendste Form des Gesundheitssports.
<b>Five aktiv</b>	Prävention sowie Kräftigung des Rücken an unseren FIVE® Geräten.
<b>Fitness Boxen</b>	Herz-Kreislauftraining mit Boxübungen und Kicks bringen Dich auch ohne Sandsack ins Schwitzen und steigern mit viel Spaß Beweglichkeit, Kondition und Koordination.
<b>Hot Iron®</b>	Hot Iron – Power-Langhanteltraining. HI 1 – für Einsteiger+Fortgeschrittene, HI 2/ HI X – für Fortgeschrittene.
<b>Iron Cross</b>	Training mit der Langhantel mit dem Schwerpunkt Muskelaufbau sowie Fettreduktion.
<b>Kinesis Circuit</b>	Ein anspruchsvolles Zirkeltraining, das freie Übungen an 4 Seilzug-Modulen als motivierendes Workout für mehr Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination vereint.
<b>Six Pack</b>	In diesem Workout mit den effektivsten Übungen für die Rumpf- und Bauchmuskulatur und solidem Ausdauertraining, verhelfen wir Ihnen in kürzester Zeit zum eigenen Sixpack.
<b>Strength</b>	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.
<b>TBC</b>	Total Body Conditioning: Vielfältiges Power-Workout mit variablem Trainingsequipment, das in Intervallform Herz-Kreislauf-System und Ganzkörperworkout kreativ miteinander verbindet.
<b>X-letics</b>	Mischung aus funktionellem Training und Athletiktraining und Elementen, die beim Crossfit trainiert werden.
<b>X-Workout</b>	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](mailto:fitness@sportomed.de) | [www.sportomedfitness.de](http://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](mailto:info@hfc-ma.de) | [www.hfc-ma.de](http://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](http://www.cools-agency.de)