

BAUCH BEINE PO Ein perfektes Ganzkörpertraining. Unter Verwendung von Hilfsmitteln werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt und gestrafft.

BAUCH BEINE PO VARIATION Verschiedene Gymnastikformen trainieren die Problemzonen Intensiv. Klassisches Kraft- und Ausdauertraining, fernöstliche Trainingsformen oder leichte Dance-Choreographien lassen die Stunde zu einem effektiven und flexiblen Ganzkörpertraining werden.

BAUCH INTENSIV Die Problemzone Nr. 1 (von Mann & Frau) wird hier intensiv, rundum und „schonungslos“ bearbeitet.

BAUCH/RÜCKEN Funktionelle Rückengymnastik gekoppelt mit effektiven Bauchübungen

BODYART Ein Ganzkörpertraining, welches den Geist und Körper als Einheit anspricht. Es vereint Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilität und Atmung. Das Gefühl von Balance und Koordination wird durch ruhige Bewegungsabläufe und harmonische Übergänge aus fernöstlichen Bewegungsformen unterstützt.

BODYART RÜCKEN Bodyart mit dem Focus auf einen starken/stabilen und flexiblen Rücken.

BODYFIT Ein Ganzkörperkrafttraining mit der Langhantelstange für alle die Ihren Körper definieren und Ihre muskuläre Ermüdungswiderstandsfähigkeit verbessern möchten. Also ein ideales Training für Männer und Frauen.

CYCLING Du fährst in der Gruppe auf einem leicht zu bedienenden Standfahrrad. Jeder spürt sofort Erfolgserlebnisse, eine erhöhte Ausdauer oder schwindende Pfunde.

DANCE-AEROBIC Ein Herz-Kreislauftraining für alle, die Spaß an Bewegung haben. Lass Dich mitreißen und erlebe Aerobic auf eine neue Art.

PILATES Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Ein systematisches Körpertraining, für jeden geeignet, der bei ruhiger Musik seinen Körper spüren und nach wenigen Trainingseinheiten Verbesserungen feststellen möchte.

PK-RÜCKENFIT* Funktionelle Rückengymnastik, Stabilisierung und Mobilisierungsübungen fördern Rücken und den Rumpf. Neben der Kräftigung des Körpers erfolgt eine umfassende Dehnung aller Muskelgruppen.

PK-YOGA* Durch Üben von Körperhaltungen entwickelt sich ein gutes Gleichgewicht von Kraft, Ausdauer und Ruhe. Der Fluss der Lebensenergie wird gestärkt, Stress abgebaut und Krankheiten entgegengewirkt.

REHAFIT Für alle Junggebliebenen, die mit kleinen oder größeren Handykaps auch in der Gruppe die Beweglichkeit und Kräftigung des eigenen Körpers fördern möchten.

SLENDERTONE Ein Kräftigungsprogramm welches Dein Training mit dem Slendertone optimiert – statisches Halten mit Dynamischen Ganzkörperkräftigungsübungen die Dich zum Schwitzen und Deinen Körper zum Straffen bringen.

STEP INTRO Hier erlernt Mann/Frau die Basisschritte auf dem Step.

STEP I FATBURNER Ein effektives Herz-Kreislauftraining zur Fettverbrennung mit einer höhenverstellbaren Plattform & einer leichten Schrittkombinationen – für Jeden!

STEP II In dieser Step-Stunde verbinden sich Koordination und Spaß im Herz-Kreislauf-Training auf anspruchsvolle Weise.

STEP & DANCE Spaß mit dem Step und mit Choreographien aus dem Aerobic lassen die Pfunde purzeln und die Laune ansteigen.

ZUMBA® Zumba® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands – und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken. Es ist für jedermann. Egal welches Fitness-Niveau, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen!

* Dieser Präventionskurs ist von den Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschussungsfähig. Das Gesundheitszentrum Highlight erfüllt die notwendigen Voraussetzungen. Ob, und in welcher Höhe dieser Kurs für Sie bezuschusst werden kann, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse. Zur Bezuschussung dieser Kurse ist die Unterbrechung ihres Mitgliedsabos erforderlich. Bitte sprechen Sie uns an.

www.matman.de – 09/2011



KURSPLAN



- Regelmäßiges Audit:
- Krafttraining
- Cardiotraining
- Rückentraining
- Gruppentraining



KURSPLAN AB 01.10.2011

MONTAG

RAUM 1	RAUM 2
PK-Rückenfit 8.30 - 9.10	BauchBeinePo* 8.30 - 9.10
Rückenfit 9.15 - 9.55	Cycling 9.15 - 10.10
Rehafit (Mitgl.) 10.00 - 10.45	
Rehafit (ohne Mitgl.) 14.00 - 14.45	
PK-Rückenfit 17.00 - 17.40	
ZUMBA® 17.45 - 18.25	Slendertone 17.45 - 18.25
Step II 18.30 - 19.25	Bauch intensiv 18.30 - 18.55
PK-Rückenfit 19.30 - 20.10	Cycling 19.00 - 19.55

DIENSTAG

RAUM 1	RAUM 2
Bauch/Rücken 8.30 - 9.10	
PK-Rückenfit 9.30 - 10.25	PK-Yoga 9.30 - 10.55
	Cycling 17.00 - 17.55
Bodyfit 18.00 - 18.55	Step I Fatburner 18.15 - 18.55
Rückenfit 19.00 - 19.40	Pilates 19.00 - 19.55
	BauchBeinePo 20.15 - 21.15

MITTWOCH

RAUM 1	RAUM 2
Pilates 9.00 - 9.40	
ZUMBA® 9.45 - 10.25	
Step Intro 17.40 - 17.55	
Step I 18.00 - 18.40	Rehafit (Mitgl.) 18.30 - 19.15
PK-Rückenfit 18.45 - 19.40	Cycling 19.30 - 20.25

DONNERSTAG

RAUM 1	RAUM 2
Rückenfit 8.15 - 8.55	
Bodyfit 9.00 - 9.55	
Rehafit (ohne Mitgl.) 14.00 - 14.45	Cycling 10.15 - 11.10
BauchBeinePo Variation 17.00 - 17.55	OwnZone (☺) Cycling 17.30 - 18.25
BodyArt Rücken 18.00 - 18.55	
PK-Yoga 19.00 - 20.25	Dance-Aerobic 19.00 - 19.55

FREITAG

RAUM 1	RAUM 2
Step & Dance 8.30 - 9.25	
BodyArt 9.30 - 10.25	
Rehafit (Mitgl.) 12.30 - 13.10	
Bauch/Rücken* 14.00 - 14.40	
BauchBeinePo 17.30 - 18.25	
	Cycling 18.00 - 18.55
ZUMBA® 19.00 - 19.55	

SAMSTAG

RAUM 1	RAUM 2
Bodyfit 15.00 - 15.55	
	Cycling 16.00 - 16.55 (1x monatlich letzter Sa. im Monat Doppelstunde 15.00 - 16.55 Uhr)

SONNTAG

RAUM 1	RAUM 2
Pilates 9.15 - 10.10	
	Cycling 9.30 - 10.25

Highlight Fitness- & Gesundheitszentrum
Wasserwerkweg 59a · 87700 Memmingen
Telefon 08331-64904 · www.highlight-fitness.de

10 Jahre
HIGHLIGHT
GESUNDHEITZENTRUM
MEMMINGEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag 6.00 - 22.00 Uhr
Samstag 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag 9.00 - 20.00 Uhr

Wir bitten um Verständnis, dass Kurse ab 4 Teilnehmern durchgeführt werden. Kurse mit einer anhaltenden Teilnehmerzahl unter 10 werden zeitlich verändert, ersetzt oder ersatzlos gestrichen.