

ACTIVE Fitness-Club ... anders als gewohnt!

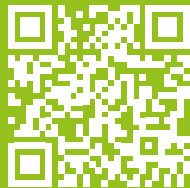
- ✓ 100 % Zufriedenheitsgarantie
- ✓ Bester Service + Preis-Leistungs-Verhältnis
- ✓ Große Anzahl an Fitness-Kursen
- ✓ Sauna + Solarium
- ✓ Qualifizierte TrainerInnen

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag: 06.30 – 23.00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertag: 08.30 – 18.00 Uhr

ACTIVE FITNESSCLUB GMBH

Dr.-Hans-Frisch-Str. 7
95448 Bayreuth
Telefon 0921-13838
uwe.hickel@web.de
www.facebook.com/Active-Fitness-Club-GmbH
www.active-fitnessclub.de



Unser CROSSBUNKER

Ständig variierende funktionale
Bewegungen unter hoher Intensität
bringen dich zum Erfolg!

www.crossbunker-bayreuth.de

Active Fitness-Club

KURSPLAN

Herbst/Winter 2022/23



Fitness auf
höchstem Level
– über 20 Kurse
jede Woche!

GÜLTIG AB 19. SEPTEMBER 2022

UNSERE KURSE – WAS IST WAS?

Rücken & Bauch / Ein intensives Training für einen schönen flachen Bauch und stabilisierende Übungen für einen gesunden und starken Rücken.

Pilates / Ein intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, Bauch und Rücken, in Verbindung mit einer unterstützenden Atemtechnik. Verbesserung der Balance und Flexibilität.

Bodyweight-Training / Training mit dem eigenen Körpergewicht: in einfachen Übungsabfolgen werden in 45/15 Sequenzen Ausdauer, Kraft, Balance und Koordination trainiert.

BBP / Intensives Training für Bauch, Beine und Po.

Functional-Training / Beim Functional-Training werden dynamische Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper fordern, um umfassend fit zu werden und eine durchtrainierte Figur zu erreichen durchgeführt. Deine Kraft, Körperbeherrschung, Ausdauer werden verbessert und dein Stoffwechsel wird angekurbelt.

Dance-Fit / Zu coolen Beats und einfachen Schrittfolgen so richtig ins Schwitzen kommen und die Fettverbrennung ankurbeln. Spass steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Leibesübung / Eine Kombination aus 30 min Rückenfitness und anschließenden Dehnprogramm, inkl. Meditation. Ein perfekter Start in den Tag.

Body & Mind / Bringe Körper, Geist und Seele in entspannter Atmosphäre in Einklang. Tanke neue Kraft für Deinen Alltag mit gezielten Kraft-, Atem- und Beweglichkeitsübungen. In diesem Kurs liegt der Fokus auf Dir und der Steigerung Deines Wohlbefindens.

Rücken-Fit / Unbedingt notwendig für ein starkes „Muskelkorsett“ zur Verbesserung der Körperhaltung und Linderung von Rückenschmerzen! Gezielte Übungen lockern, dehnen und kräftigen vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Toso - X / Bei Toso - X trifft die traditionelle asiatische Kampfkunst auf die moderne Fitnesswelt – mit Kicks, Punches und jeder Menge Spaß.

ZUMBA / Sich zur Musik bewegen und dabei Spass haben. Schnelle und langsame lateinamerikanische Rhythmen sind so kombiniert, dass eine einzigartige Balance von Fettverbrennung, Gewebestraffung und Konditionsverbesserung erreicht wird.

Fit & Fun / Abwechslungsreiche Stunde mit und ohne Geräten.

Langhantel-Workout / Ein Training zum Formen und Straffen; Ausdauer und Spass mit der Langhantel. Für alle die schnell sichtbare Ergebnisse wollen.

Cycling / Das ideale, individuelle Training in der Gruppe für Ausdauer, Steigerung der Fitness und Fettverbrennung zu motivierender Musik unter Beachtung der Herzfrequenz mit viel Spaß und schnellem Erfolg.

Yoga / Yoga bietet meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt und körperliche Übungen, die unsere Kraft und Beweglichkeit verbessern.

Pole-Dance / Polefitness ist ein intensives Fitness & Dance Workout und besteht aus einer starken und abwechslungsreichen Kombination von Fitnessstraining und einfacher Tanz-Choreographie.

Flexi-Bar / Der ZAUBERSTAB, der die Möglichkeit bietet, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.

KURSPLAN

gültig ab 19.09.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 - 60 Min. Bauch & Rücken	09:30 - 60 Min. Leibesübung	09:00 - 30 Min. Dance-Fit	08:30 - 60 Min. Fit & Fun	9:00 - 75 Min. Yoga	10:00 - 60 Min. Flexi-Bar	10:00 - 60 Min. BBP
17:00 - 60 Min. Pilates	17:00 - 60 Min. BBP	09:30 - 60 Min. Body & Mind	16:30 - 45 Min. Langhantel-Workout	16:30 - 105 Min. Pole-Dance		
18:00 - 60 Min. Bodyweight-Training	18:00 - 60 Min. Functional Training	17:00 - 60 Min. Rücken-Fit	17:15 - 60 Min. Cycling	18:15 - 60 Min. ZUMBA		
19:15 - 60 Min. Cycling		18:00 - 60 Min. Toso-X Fight-Workout	18:30 - 75 Min. Yoga			

Anmeldung
für Cycling
erforderlich!

Mehr Spaß und
Freude am Training
– über 20 Kurse
jede Woche!