

KURSPLAN

Winter/Frühjahr 2022/23



ACTIVE Fitness-Club ... anders als gewohnt!

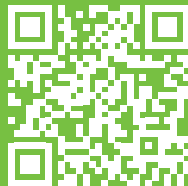
- ✓ 100 % Zufriedenheitsgarantie
- ✓ Bester Service + Preis-Leistungs-Verhältnis
- ✓ Große Anzahl an Fitness-Kursen
- ✓ Sauna + Solarium
- ✓ Qualifizierte TrainerInnen

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



Active
Fitness-Club

Unser CROSSBUNKER

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

www.crossbunker-bayreuth.de



Jetzt Termin
vereinbaren und
Gratis Testen!

Tel. 0921 - 13838

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.

Bodystyling / Bodystyling verhilft zur Verbesserung der Figur. Unterlegt mit Musik werden durch intensive Trainingsmethoden und Trainingsgeräte in den Bereichen Kräftigung und Dehnung alle großen Muskelgruppen geformt. Neben der Körperstraffung wird die Fettverbrennung angeregt und die Ausdauer gestärkt.

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

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.

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 Fitnesstraining und einfacher Tanz-Choreographie.

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

KURSPLAN

gültig ab 02.01.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 60 Min. Bauch & Rücken	17:30 - 30 Min. BBP	09:00 - 45 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	17:30 - 30 Min. BBP 	09:45 - 45 Min. Bodystyling 	18:00 - 75 Min. Yoga 	10:15 - 60 Min. Rücken & Fit ins Wochenende		
18:00 - 60 Min. Bodyweight- Training	18:00 - 60 Min. Fit & Fun 	17:00 - 60 Min. Rücken-Fit		16:30 - 105 Min. Pole-Dance		
19:15 - 60 Min. Cycling	18:00 - 60 Min. Toso-X Fight-Workout	19:00 - 60 Min. ZUMBA		18:15 - 60 Min. ZUMBA		

Anmeldung
für Cycling
erforderlich!

Mehr Spaß und
Freude am Training
Gemeinsam ans Ziel!