























# Kursplan fitsport Buxtehude ab 01.01.2018

\*(kurzfristige Änderungen sind vorbehalten)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
	 Cycling 09:15-10:15	Rückenfit 09:15-10:15		Ella's Mix Workout 09:15-10:15	 Cycling 09:15-10:15	Rückenfit 09:15-10:15		 LES MILLS BODYVIVE 09:15-10:15	 Cycling 09:15-10:15
 10:30-12:00		 Balance 10:20-11:20		Pilates 10:20-11:20		 Faszientraining 10:20-10:50		Pilates 10:20-11:20	
								 Balance 17:15-18:00	
Pilates 18:10-19:10		Workout 18:10-19:10	 Cycling 17:15-18:15	 TRX GROUP TRAINING 18:10-19:10		Langhantel- workout 18:10-18:40		 TRX GROUP TRAINING 18:10-19:10	
 LES MILLS BODYVIVE 19:15-20:15	 Cycling- Anfänger 18:15- 19:00	High-Intensiv- Training 19:15-20:15		Rückenfit 19:15-20:15		Bauch-Beine-Po 18:40-19:10	 Cycling 19:15-20:15	High-Intensiv- Training 19:15-20:15	 Cycling 18:30-19:30
Langhantel- workout 20:20-21:20	 Cycling 19:15-20:45				 Cycling 20:15-21:15				
<b>Öffnungszeiten</b> Mo-Fr 08:00 – 22:30 Uhr Sa 10:00 – 18:00 Uhr So 10:00 – 18:00 Uhr				<b>Samstag</b>		<b>Sonntag</b>		 the better way 	
Kinderhort Mo + Mi + Fr 09:00 – 12:00 Uhr				Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2		
Sauna Mo-Fr 09:30 – 22:00 Uhr Sa 10:30 – 17:30 Uhr So 10:30 – 17:30 Uhr				 ZUMBA fitness 11:00-12:00		 TRX GROUP TRAINING 10:15-11:15	 Cycling 11:00-12:00		
Tel.: 04161 – 55 66 0									

an Feiertagen gelten gesonderte Öffnungszeiten





*Ihr persönlicher TRIATHLON.  
Fitness, Kurse und Wellness -  
natürlich im fitsport*

Willkommen im fitsport-Buxtehude, dem Ort, der für Sie vielleicht schon bald einer der schönsten Plätze sein wird. In einer einzigartigen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, Ihre verborgenen Energien neu zu entdecken und ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl für Körper, Geist und Seele zu erlangen.

Hier können Sie aktiv sein, sich entspannen und auf gesunde Weise Schwung für den Alltag holen. Weitläufige Räumlichkeiten in einem angenehmen Ambiente und einer guten Ausstattung bieten beste Voraussetzungen etwas für sich und das eigene Wohlbefinden zu tun.

Für Ihr individuelles Training steht Ihnen ein großzügiger, ausgestatteter Gerätebereich und ein umfangreiches Kursprogramm zur Verfügung.

Erleben Sie selbst eine neue Form von Fitness und Wellness, beim Wohlfühl-Training im fitsport.

### Kursbeschreibung



- ist das Low-Impact Gruppenfitnessprogramm, bei dem Widerstandsbänder und Körpergewicht eingesetzt werden, um die Fitness, die Stärke und die Rumpf- u. Hüftstabilität zu erhöhen.



**Pilates / Yoga/ Balance** – hierbei handelt es sich um einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur kräftigt und den Körper beweglicher macht. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist verbessert.



**Rücken** – Dieses Training hilft, die Muskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren, um so Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. zu mindern. Bei bestehenden Beschwerden oder bei Unsicherheit bitte vorher mit dem Kursleiter sprechen. Für alle Teilnehmer geeignet.



**Workout/BBP** – Workout dient der Kräftigung und Straffung des Körpers unter Nutzung von Klein- und Großgeräten. Für alle Teilnehmer geeignet.



**Cycling** – ist ein gezieltes Herz- Kreislauftraining auf Standrädern mit manuell einstellbarem Widerstand. Unter Anleitung des Instructors kann jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener sein eigenes Trainingslevel finden. Neuankömmlinge melden sich bitte 15 Minuten vor Kursbeginn beim Trainer um die passenden Einstellungen zu finden.



- mit dem **TRX** Suspension Trainer werden gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Das Training eignet sich für alle sportlichen Aktivitäten und ist für jeden Sportbegeisterten geeignet.

### High-Intensiv-Training

macht dich für den Sommer fit. Es handelt sich um ein Intervall Training, wechselnd zwischen Workout- und Pausenphasen, wobei du hauptsächlich dein eigenes Körpergewicht und auch weiteres Equipment einsetzt.



**Faszientraining** - Tu deinem Bindegewebe etwas Gutes. Komm zum Faszientraining und roll dich mit unserer Pilatesrolle aus.



Ist der eingetragene Markenname für ein Fitness-Konzept, das vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert wurde. **Zumba** kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

**Langhantelworkout** – Ein knackiges, intensives Workout mit Nutzung einer Langhantel, Gewichtsscheiben und Step um Deinen gesamten Körper zu stärken und zu formen. Muskelwachstum ist inklusive.



**Neuer Kursplan**  
(Start 01.01.2018)



## Fitness

Kur &

## Wellness

Fitsport GmbH  
Rudolf-Diesel-Str. 12  
21614 Buxtehude  
Tel.: 04161 - 55660  
Email: fitsport@b4funpark.de  
www.fitsport-buxtehude.de