



Kursplan 2012

DAS ^{IST} MEIN STUDIO



BODYCONCEPT

Fitness & Sports



Unsere Monatspreise

early fit*	all-time	family
33,90 €	53,90 €	87,90 €
group-fitness**	school + study	senior***
43,90 €	43,90 €	43,90 €

*Täglich bis 15.00 Uhr

**Siehe aktuelles Kursangebot

***Ab 60 Jahre

Alle Preise inklusive Saunanutzung und bei Anmeldung über 12 Monate

Das Studio im Herzen Göppingens!

Unser modernes Studio bietet nicht nur hervorragend geschultes Personal, sondern auch eine nette und familiäre Atmosphäre.

Wir erwarten Sie mit Fitness-Geräten auf 2 Etagen, einem umfangreichem Kursplan, Sauna, Solarium, Ernährungsberatung, individuell auf Sie abgestimmte Trainingspläne, Kinderbetreuung und mehr...

Besuchen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 Step		9:45 Bauch Beine Po	9:15 Pilates	9:00 Cardio Mix	9:00 Nordic Walking & Jogging	
10:00 Bauch Beine Po		10:45 Rücken Fit	10:15 Body-Workout	9:30 Iron System	10:15 Step	10:15 Spinning*
					11:15 Bauch Beine Po	11:15 Step
						12:00 Bodystyle
18:00 Reebok F.I.R.E.	18:00 Spinning*	18:00 Wirbelsäulen Fit	18:00 Zumba	17:30 Nike Dynamic Training		
19:00 Fitnesss Yoga	19:00 Iron System	19:00 Iron System	19:00 X-Do	18:30 Zumba		
20:00 Zumba	20:00 X-Do	20:00 Spinning *	20:00 Fitness Yoga	19:30 VideoClip Dancing		

* Mit Anmeldung

Bauch Beine Po / Bodystyle Hier dreht sich alles um die Rundungen. Optimal zur Gewebestraffung (Tubes, Hanteln, Flexi-Bar).

Body Workout Das Workout für den gesamten Körper. Bauch, Beine und Gesäss werden effektiv trainiert, gestrafft u. geformt.

Cardio Mix verschiedene Ausdauer-Trainingsmöglichkeiten. X-Do, Step oder andere Trainingseinheiten sorgen im Mix für Abwechslung.

Fitness Yoga Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Stärkt und stretcht, weckt positive Energien, schafft Ausgleich für Körper und Geist.

Iron System Effektives und athletisches Ganzkörpertraining mit der Langhantel zum Rhythmus der Musik. Mehr Körperfettreduktion - mehr Muskelstraffung - mehr Gesundheit - mehr Spass.

Nike Dynamik Training ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Es vereint Cardio, Core, Strength, Balance und Flexibility zu einem Groupfitness-Workout.

Nordic Walking in der Gruppe. Treffpunkt bei jedem Wetter am Parkplatz Oberholz. Stockverleih möglich.

Pilates Muskeln, Gelenke und Bindegewebe werden mit einbezogen. Die Haltung wird verbessert und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut. Fördert Sensormotorik und innere Kraft. Beugt Rückenschmerzen vor.

Reebok F.I.R.E. Workout-Krafttraining zur Verbesserung des allgemeinen körperlichen Zustands und der Fitness: Aufbau der Muskulatur, des Kreislauf- und Atemapparates sowie der körperlichen Ausdauer.

Rücken Fit Hier dreht sich alles um den Rücken. Die Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule und eine korrekte Haltung stehen im Mittelpunkt.

Spinning Kalorien-Burner für jeden der gerne Rad fährt. Auf unseren Indoor-Cycles kommt man bei rhythmischer Musik so richtig ins Schwitzen. Im Spinning-Kurs werden Bergfahrten und Rennstrecken simuliert.

Step Herz-Kreislauftraining, bei dem einzelne Schritte zu rhythmischer Musik miteinander kombiniert werden. Trainiert Ausdauer und Koordination. Die Gesässmuskulatur bekommt durch den Step eine zusätzliche Straffung.

VideoClip Dancing Viel Choreographie zu rhythmischer Hip Hop- und Popmusic. Für alle, die sich bei Dance-Music so richtig austoben möchten.

Wirbelsäulen Fit Ausgewogenes Körpertraining: verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Schädigende Bewegungs- und Haltungsmuster erkennen und gezielt entgegenwirken. Idealer Ausgleich zu den oft im sitzen ausgeführten Tätigkeiten im Berufsalltag.

X-Do Schweisstreibendes Powertraining mit vielen Box- und Kickelementen.

Zumba Die Fitness-Sensation auf dem Prinzip „fun and easy to do“. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Heiss, sexy, spannend für jeden.

Unsere Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag	8.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch & Freitag	8.00 - 23.00 Uhr
Sa, So / Feiertage	10.00 - 18.00 Uhr

Kinderbetreuung

Montag - Freitag	9.00 - 11.30 Uhr
Dienstag	17.00 - 19.00 Uhr
Sonntag	10.00 - 12.30 Uhr



BODYCONCEPT

Fitness & Sports

Bodyconcept OHG, Wilhelmstraße 23

73033 Göppingen

Telefon: 07161 97 95 93

www.bodyconcept-gp.de