

GESUNDHEIT

Gefäßtraining Prävention

Dein Kurs für Gesundheit und Figur! Muskel- und Gefäßtraining zur Gesundheitsvorsorge nach § 20. Deine Muskeln können nur so leistungsfähig sein, wie es die Gefäße zulassen!

Vital & Gesund Prävention

Stärke deine physischen Gesundheitsressourcen, reduziere deine Risikofaktoren für das Auftreten von Erkrankungen und spüre dabei die Gesundheitswirkung auf deinen gesamten Körper.

YOGA

Durch die Verbindung von Atem und Bewegung wird Flexibilität, Konzentration, leichte Kräftigung und Entspannung geschult. Dein Rücken wird gedehnt und dein Geist kommt zur Ruhe. Finde mit Yoga deine innere Balance.

Rücken Fit

Das Programm zur Vorbeugung und Reduktion von Rückenbeschwerden. Es beinhaltet ein rückengerechtes Verhaltenstraining, Entspannung und ein gezieltes Dehn- und Kräftigungstraining.

Pilates - das Training der Stars!

Verbessere deine Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung deiner Muskulatur, besonders für Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.

PMR - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Anspannung - Entspannung. Mit der progressiven Muskelrelaxation lernst du in jeder Alltagssituation kurzfristig zu entspannen.

Nordic Walking / Walking

Der Einstieg in das Ausdauertraining an frischer Luft! Im WORKOUT Med. erlernst du die richtige Technik und verbesserst deine Kondition.

Cycle Well

Du fährst entspannt in einer aufrechten, rücken-schonenden Sitzposition. So trainierst du sicher und effektiv dein Herz-Kreislauf-System.

GET FIT Prävention

Das Zirkel-Training erfunden im WORKOUT Med.: Die ideale Kombination von Muskulatur-, Ausdauer- und Entspannungstraining. Geeignet für Einsteiger jeden Alters.

Faszien Fit & Stretch

Die bindegewebigen Strukturen, die Faszien, geben unserem Körper Stabilität und Wohlbefinden. Faszientraining macht „verklebte“ Faszien wieder geschmeidig - für mehr Beweglichkeit und weniger Rücken- und Gelenkbeschwerden.

Mobility

Ein Spiel zwischen Spannung & Entspannung, zwischen Kraft & Elastizität für mehr Geschwindigkeit und Beweglichkeit. Dich erwartet eine ruhige und doch sehr intensive Stunde.

KRAFT & FIGUR

HOT IRON®



Kraft tanken, fit werden und dabei viel Spaß haben. Der innovative Trendsport mit Langhanteln formt deinen Körper ganzheitlich. Mitreißende Musik sorgt dabei für die nötige Motivation. Obwohl - in der kommt in der Gruppe eigentlich eh von ganz allein!

Body Pump®



Das ultimative Langhantel-WORKOUT. Dieses intensive Training der Hauptmuskelgruppen bringt dich schnellstens in Form. Nach dem ersten Mal spürst Du es, nach dem zehnten Mal siehst du es. Dein first Class Figurtraining!

STEP MIX

Der Klassiker im WORKOUT Med.: Koordination, Ausdauer- und Straffungstraining für alle, die Spaß an Bewegungs-Choreographien haben!

Bauch Spezial

Ebne dir deinen Weg zum Waschbrettbauch!

TRX® Functional Training



Das komplette Ganzkörperworkout mit deinem eigenen Körpergewicht. Schule deine Koordination, Stabilität deines Körpers, Kraftausdauer und Flexibilität. Für Jeden geeignet ... vom Anfänger bis zum Leistungssportler.

TRX® meets YOGA



Die Kombination von YOGA und TRX® eröffnet dir eine neue Dimension von funktionellem Training verbunden mit Asanas.

Zumba® Fitness



Eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikan. Musik, die Kalorien verbrennt, Spaß macht und Gesundheit bringt. In Zumba® Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats.

Indoor Cycling



Verbrennt Fett, trainiert den Kreislauf und verbessert die Ausdauer. Erlebe das Glücksgefühl und spreng deine Grenzen!

REHA MED

Reha- und Funktionstraining ist ein Kursangebot des Reha Med. Gesundheitsförderung e.V.

Vom Arzt verordnet, von der Krankenkasse bezahlt!

milon® - das moderne Stoffwechseltraining Zeiteffizient und effektive Fettverbrennung!

EINFACH, SICHER, EFFEKTIV -

für alle Altersklassen geeignet! Die milon-Zirkelgeräte sind perfekt auf ein zeitsparendes und effektives Herz-Kreislauf-Training abgestimmt. Dein Puls wird dauerhaft hochgehalten, somit trainierst du stets im Fettverbrennungsbereich! Buche jetzt dein Probetraining!



ÖFFNUNGSZEITEN - FITNESSCLUB

Montag bis Donnerstag	7.00 - 22.00 Uhr
Freitag	7.00 - 21.00 Uhr
Samstag und Sonntag	9.00 - 17.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN - SAUNA & WELLNESS

NEU - Pendelliege SWAY mit kollagenbildendem Licht!

Biosauna, Finnische Sauna und Infrarot-Entspannungs-Sitze

Montag	Gemischt	10.00 - 21.45 Uhr
Dienstag	Damensauna	10.00 - 21.45 Uhr
Mittwoch	Gemischt	10.00 - 21.45 Uhr
Donnerstag	Gemischt	10.00 - 21.45 Uhr
Freitag	Gemischt	9.00 - 20.45 Uhr
Samstag	Gemischt	10.00 - 16.45 Uhr
Sonntag	Gemischt	10.00 - 16.45 Uhr

HOL' DIR JETZT DEINE WORKOUT APP!



WORKOUT Med. Elze

Schmiedetorstr. 57 · 31008 Elze

Telefon 05068 - 93 21 80 · www.fitness-elze.de



Herbst/Winter 2020
ab 15.9.2020



Kursplan Elze

NEU!!
YOGA CLUB

25
JAHRE

1995 - 1999 Delligsen
seit 1999 Alfeld | seit 2004 Elze

WORKOUT Med.

GESUNDHEIT. TRAINING. LIFESTYLE.

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum
7.15 - 7.45 Wake Up YOGA <small>Physio Raum</small>		8.00 - 8.45 Rücken Fit <small>Reha Med</small>		8.00 - 8.30 Rücken Fit <small>Reha Med</small>		8.00 - 8.30 Rücken Fit <small>Einsteiger/Reha Med</small>					9.15 - 10.15 Nordic Walking <small>14-tägig</small>		
8.00 - 8.30 Rücken Fit <small>im Sitzen / Reha Med</small>		9.00 - 10.00 Rücken Fit <small>Reha Med</small>	9.00 - 10.00 Get Fit <small>Prävention</small>	9.00 - 10.00 Step Mix		9.00 - 10.00 Pilates <small>Einsteiger/Reha Med</small>	9.00 - 10.30 NORDIC WALKING <small>Prävention</small>	9.00 - 9.45 Rücken Fit <small>Reha Med</small>	9.00 - 10.00 Get Fit <small>Prävention</small>	KURS SPECIAL siehe Aushang / App			
9.00 - 9.45 Basic YOGA		10.15 - 11.15 PMR <small>Prävention</small>	10.15 - 10.45 TRX® meets YOGA	10.15 - 11.15 YOGA & Balance	10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.15 - 11.00 Faszien & Stretch		10.00 - 11.00 Basic YOGA	10.00 - 11.15 Kraftausdauer- training <small>Start auf Anfrage</small>		10.00 - 11.00 Body Pump		
10.00 - 11.15 Vital und Gesund <small>Prävention</small>											11.15 - 12.15 Indoor Cycling		
			18.00 - 18.30 Lauftreff <small>Einsteiger</small>	17.00 - 17.45 Intensive YOGA		16.15 - 17.00 Rücken Fit <small>Reha Med</small>							
16.45 - 17.15 Rücken Fit <small>Reha Med</small>	17.00 - 18.00 Faszientraining Fit & Gesund <small>Prävention</small>	17.00 - 17.45 Rücken Fit <small>Reha Med</small>	18.30 - 19.30 Lauftreff	17.00 - 18.00 PMR <small>Physio Raum</small>	17.00 - 17.45 TRX® meets YOGA	17.15 - 17.45 KLANG- YOGA	17.45 - 18.15 Faszien & Stretch	17.30 - 18.15 Rücken Fit <small>Reha Med</small>					
17.30 - 18.00 Bauch Spezial	18.15 - 18.45 TRX®	18.00 - 18.45 Step Mix	18.15 - 18.45 TRX® meets YOGA	18.00 - 18.30 Rücken Fit <small>Reha Med</small>		17.45 - 19.00 Intensive YOGA	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	18.30 - 19.15 Mobility <small>Reha Med</small>					
18.15 - 19.15 Body Pump	19.00 - 20.15 Intensive YOGA <small>Physio Raum</small>	19.00 - 20.00 Pilates	18.45 - 19.45 Kraftausdauer- training <small>Start auf Anfrage</small>	18.45 - 19.15 Bauch	18.00 - 18.45 TRX®				19.00 - 20.00 Get Fit <small>Prävention</small>				
19.30 - 20.30 ZUMBA®	19.30 - 20.30 Indoor Cycling		20.00 - 21.00 Get Fit <small>Prävention</small>	19.30 - 20.30 Body Pump	19.30 - 20.30 Indoor Cycling	19.30 - 20.30 ZUMBA®	20.00 - 21.00 Get Fit <small>Prävention</small>	19.30 - 20.30 Hot Iron Langhantel	19.15 - 20.30 Sunset YOGA <small>Physio Raum</small>				



Beweglichkeit, Kraft & Entspannung
bis ins hohe Alter erleben!

YOGA CLUB
by WORKOUT Med.



FÜHL DICH EINFACH GUT!

Dem WINTERBLUES gezielt begegnen!

MEDIZINISCHE LICHT-THERAPIE



Gesunde Bräune & natürlich schöne Ausstrahlung!

- Lässt dich jünger und frischer aussehen
- Natürliches Lifting frei von Nebenwirkungen
- Prävention gegen Depression & Osteoporose
- Lichtbad zur Wund- und Narbenheilung

Jetzt testen! Vereinbare deine persönliche Probeanwendung!