



AM HOUILLER PLATZ 2 - 61381 FRIEDRICHSDORF - TEL.: 06172- 59 14 00 - www.muellers-company.com

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 Yoga 60 Min	8.30 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min	9.15 Body Pump 75 Min	8.30 Rückenfit (für Mitglieder frei) 60 Min	9.15 Cardio Fit Ganzkörper-Workout mit dem STEP 75 Min		10.00 BBP (Bauch , Beine, Po) 60 Min
10.30 Bauch-Rücken- Gymnastik 30 Min	9.30 Step & Style 60 Min	10.30 Pilates 60 Min				11.00 Body Pump 75 Min
					12.15 Balance & Stretch 60 Min	
17.30 Body Pump 75 Min	18.00 Bauchkiller (40 Min. Step/Aerobic 20 Min. Bauch) 60 Min	18.00 Nordic Walking Treffpunkt: <b>Plantation</b> (Sportplatz Schützenstrasse ) 75 Min	18.30 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (für Mitglieder frei) 60 Min	18.30 Yoga 60 Min		
18.45 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min	19.00 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (für Mitglieder frei) 60 Min	19.15 Wirbelsäulengymnastik Rückenschule (geschlossener Kurs) 60 Min	19.30 Body Pump (inkl. "Bauch Extra" & Stretch) 80 Min	19.30 Zumba-Fitness 60 Min		
19.45 Pilates 60 Min		20.15 BBP/ Bodystyling 60 Min				

### Öffnungszeiten

Mo/ Do	08.00 – 22.00 Uhr
Fr	08.00 – 21.00 Uhr
Sa	12.00 – 18.00 Uhr
So	09.30 – 15.00 Uhr

### Bezuschussung Krankenkassen

Aufgrund der gesundheitsfördernden und -erhaltenden Inhalte und der Qualifikation der Mitarbeiter werden folgende Kurse von den Krankenkassen bezuschusst:

- Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
- Cardio Fit
- Pilates

### Ballett & kreativer Tanz

ab 4 Jahre, montags und mittwochs  
Zeiten und Preise auf Anfrage

-  Ausdauerbetont
-  Kraftbetont
-  Kombination Kraft & Ausdauer
-  Krankengymnastisch orientiert
-  Körper & Geist/ Wellness

**Klimatisierter  
Gymnastiksaal**

Allgemeine Hinweise für den Besuch unserer Kurse:

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Besuch unserer Kurse. Damit Sie erfolgreich und mit Spaß trainieren können, empfehlen wir Ihnen, einen Kurs zu wählen, der Ihrem Fitnesslevel (Einsteiger, Mittelstufe, Fortgeschrittene) entspricht. Seien Sie bitte pünktlich, um das äußerst wichtige Aufwärmen nicht zu versäumen. Verlassen Sie den Kurs nicht vor Unterrichtsende; Sie würden Ihrem Körper das ebenso wichtige Cool down und Stretching vorenthalten. Aus Hygienegründen möchten wir Sie bitten, immer ein Handtuch mitzubringen. Trotz unseres speziellen Schwingbodens empfehlen wir das Tragen von Aerobic-Turnschuhen.

Die nachstehenden Kurzbeschreibungen dienen der allgemeinen Information. Gerne beraten wir Sie persönlich, welche Kurse für Sie in Frage kommen. Sprechen Sie uns bitte an.

Alle Kurse können als Zehnerkarte gebucht werden!!!

## Kursangebote

## Trainingsziel

### Zumba

Spaß haben sich mit einfachen Zanzschritten auf Latino- Musik zu bewegen

Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Beweglichkeit,;  
Spaß haben bei der Bewegung auf Musik

### Step & Style (alle, ideal für Einsteiger)

Eine Kombination aus dem beliebten Ausdauertraining mit dem Step in einfacher Form und effektiven Kräftigungsübungen für den gesamten Körper.

Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur. Anregung des Fettstoffwechsels.

### Cardio Fit

Ein variantenreiches Ausdauertraining mit dem Step kombiniert mit funktioneller Gymnastik sowie ausgiebigem Dehnen und neutraler Entspannung.

Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Gewichtsreduktion. Kräftigung des Halte- und Stützapparates. Steigerung der Beweglichkeit. Wirkt Verspannungen/ Verkürzungen entgegen.

### Body Pump (alle)

Ein zeiteffektives, athletisches Training mit kleinen Langhanteln und Gewichten. Übungen aus dem Gerätetraining werden in der Gruppe zu motivierender Musik durchgeführt.

Verbesserung der Kraftausdauer der gesamten Muskulatur. Ideales Figurtraining zur Muskelstraffung und -definition.

### Bauchkiller

Eine Kombination aus einfachen Aerobicsschritten auf dem Step und intensiven Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur.

### BBP/ Bodystyling

Abwechslungsreiche Kräftigungsübungen für die Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur unter Einsatz verschiedener Zusatzgeräte wie Steps, Tubes und Hanteln.

Bodystyling: Kräftigungsübungen für den ganzen Körper

### Yoga (alle)

Ein ruhiges ganzheitliches Training mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungselementen sowie Atemübungen basierend auf uraltem fernöstlichen Wissen über den Einklang von Seele und Körper.

### Pilates (alle)

Ein ruhiges Trainingssystem nach Joseph Pilates bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen.

### Bauch pur (alle)

Eine kurzweilige Kombination effektiver Bauchübungen, für Aerobic- und Gerätesportler gleichermaßen geeignet.

### Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule (dienstags und donnerstags für alle)

Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur in Verbindung mit statischen Kraftübungen und spezieller Dehnung.

### Rückenfit

Eine krankengymnastisch orientierte ruhige Gymnastik als präventive Maßnahme im Rahmen der Gesundheitsförderung.

### Bauch-Rücken-Übungen für alle

Gymnastische Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur in Verbindung mit statischen Kraftübungen und spezieller Dehnung.

### Balance & Stretch ( für alle)

Balance & Stretch ist ein auf Yoga, TaiChi und Pilates bezogenes Workout

### Nordic Walking ( für alle)

Kraftvolles Gehen unter Einsatz von Stöcken

Verbesserung der allgemeinen Ausdauerfähigkeit; Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Kräftigung und Straffung der Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur. Verbesserung der Konturen.

Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur. Verbesserung der Haltung. Stärkung des Immunsystems. Harmonisierung des Herzkreislaufsystems. Steigerung der inneren Ruhe.

Verbesserung der Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Schaffung eines ausgeglichenen Verhältnisses von Stärke, Kraft und Flexibilität.

Kräftigung und Formung der Bauchmuskulatur.

Korrektur von Haltungsschwächen. Schulung des Haltungsbewusstseins. Verbesserung der Körperwahrnehmung. Vermeidung von Beschwerden. Bewegungsoptimierung im Alltag.

Erhaltung der persönlichen Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates. Vermeidung von Beschwerden.

Geschult werden dabei Körperspannung und Haltung.

Verbesserung der Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Schaffung eines ausgeglichenen Verhältnisses von Stärke, Kraft und Flexibilität.

Verbesserung der allgemeinen Ausdauerfähigkeit, d.h. Steigerung der Leistungsfähigkeit der Herz-Kreislauf-Systems. Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur