



KURSPLAN

Jede Stunde verspricht Spaß und effektives Training!

MAXIMALE Fitness
minimaler Preis!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 Uhr WSG L1-L3		09:30 - 10:30 Uhr WSG L1-L3			10:30 - 11:30 Uhr POWER ZUMBA L2-L3	10:30 - 11:30 Uhr ZUMBA L1-L3
10:30 - 11:30 Uhr FAT BURNER L1-L3						11:30 - 12:30 Uhr ZUMBA L1-L3
			17:00 - 18:00 Uhr WSG L1-L3			
18:00 - 19:00 Uhr DRILL & FUN L1-L3	18:00 - 19:00 Uhr POWER AEROBIC L1-L3	18:00 - 19:00 Uhr ZUMBA L1-L3	18:00 - 19:00 Uhr FAT BURNER L1-L3			
19:00 - 20:00 Uhr BODY PILATES L1-L3	19:00 - 20:00 Uhr Mix WSG + BaBePo L1-L3	19:00 - 20:00 Uhr ZUMBA L1-L3				

L1 = Einsteiger, für alle geeignet
L2 = Mittelstufe
L3 = Fortgeschrittenenbasis
An Feiertagen finden keine Kurse statt.

24 Stunden geöffnet - 365 Tage im Jahr!

Sigmundstraße 110 | 90431 Nürnberg | www.fitness-maximal.de

Telefon: 09 11 / 81 04 800

Was bedeutet...

- BaBePo:** Das Augenmerk ist auf die Straffung und Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Beine und Po gerichtet. Ein verbessertes Körpergefühl steigert euer Wohlbefinden im Alltag.
- Body Pilates:** Eine sanfte Bewegungsform, die strafft, formt und dem Körper Flexibilität verleiht. Hilft bei Rückenproblemen und Haltungsschwächen
- Drill & Fun:** Ein intensives und individuelles Ganzkörpertraining, das die Tiefenmuskulatur anspricht und den Körper optimal trainiert.
- Fat-Burner:** Ein sinnvolles Training um Fett zu verbrennen, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und die Muskulatur zu kräftigen.
- Power Aerobic:** Hiermit bringen wir euch auf Trab! Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Ein funktionelles Ganzkörpertraining und Fatburner zugleich.
- Power Zumba:** Zumba mit einer höheren Intensität
- WSG:** Vielseitiges und funktionelles Rückentraining zur Vorbeugung und Rehabilitation. Gezielte und effektive Übungen zur Rumpfstabilisation und zur Stärkung der Rückenmuskulatur (LWS).
- Zumba:** Eine Kombination aus feurigen lateinamerikanischen Latino-Rhythmen und heißen Tanzschritten. Kleinere Schrittkombinationen mit wiederholtem Hüftschwung und leichten Wellenbewegungen des Oberkörpers werden zu einer einzigen fließenden Bewegung. Es verbessert die Koordination sowie die Ausdauer.