



# KURSPLAN

Jede Stunde verspricht Spaß und effektives Training!

MAXIMALE Fitness  
minimaler Preis!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 – 10:30 FIGUR FORMING L1		09:30 – 10:30 BBP L1			SPECIALS / WORKSHOPS (Aushänge beachten!)	10:30 – 11:30 ZUMBA L1-L3
10:30 – 11:30 FIT & FUN L1-L2			10:30 – 11:30 FIT & VITAL L1-L2	11:00 – 12:00 HIIT L3		11:30 – 12:30 DEEPWORK L3
				12:00 – 13:00 YOGA POWER L2		
			17:00 – 18:00 BODYSTYLE L1	17:30 – 18:30 DANCE FIT L1-L3		
18:00 – 19:00 POWER BEAT L1-L3	18:00 – 19:00 POWER AEROBIC L1-L3	18:00 – 19:00 ZUMBA L1-L3	18:00 – 19:00 FAT BURNER STEP L1-L2			
19:00 – 20:00 BODYWORKOUT mit Faszientraining L1-L3	19:00 – 20:00 WSG + BBP L1-L3	19:00 – 20:00 YOGA L1-L2	19:00 – 20:30 FITNESSBOXEN L2-L3			

L1 = Einsteiger, für alle geeignet  
L2 = Mittelstufe  
L3 = Fortgeschrittenenbasis

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

24 Stunden geöffnet - 365 Tage im Jahr!

fitness MAXIMAL GmbH | Sigmundstraße 110 | 90431 Nürnberg | [www.fitness-maximal.de](http://www.fitness-maximal.de)

Telefon: 09 11 / 81 04 800

## Was bedeutet...

### FITNESSBOXEN

Ob Grundlagenausdauer, Schnellkraft oder Beweglichkeit – beim Fitnessboxen wird der gesamte Körper auf vielfältige Weise trainiert. Jede Muskelgruppe wird beansprucht und die Kombination aus Ausdauer und explosiven Bewegungen fordern die Muskeln und das Nervensystem.

### POWER BEAT

Ein Ganzkörper-Cardio-Jam-Workout, welches durch Schlagzeugspielen inspiriert ist. Mit Hilfe der Ripstix (leicht gewichtete Drumsticks) verbrennst du nicht nur Kalorien, sondern baust Muskulatur auf, während du zu den heißesten Beats rockst.

### HIIT

High Intensity Interval Training - ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

### DEEPWORK

Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Nach dem Gesetz von Yin und Yang werden die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings vereint.

### FIT & VITAL

Verbesserung der Koordination, um im täglichen Leben besser zurechtzukommen. Dazu werden Kraftübungen hinzugefügt, die das Gleichgewicht verbessern.

### FIGUR FORMING

Ein Ganzkörpertraining zur Straffung gezielter Muskelgruppen. (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust)

### FIT & FUN

Ein intensives Ausdauertraining mit Aerobic Elementen. Erhöht die allgemeine Fitness sowie die Fettverbrennung.

### BODY STYLE

Ein gelenkschonendes Training ohne die Gefahr sich zu überlasten. Mit verschiedenem Equipment wie Hanteln, Bändern, Gymnastikbällen usw. ist in jeder Stunde für Abwechslung gesorgt.

### FAT BURNER STEP

Mit coolen Beats und schnellem Rhythmus wird das Herz-Kreislauf-System so richtig in Schwung gebracht. Tolle Übungen lassen die Bauchmuskeln brennen bevor es in die Relax Phase geht.

### DANCE FIT

Ein Tanzworkout zu aktueller und mitreißender Musik (Schwerpunkt auf Hip Hop) garantiert viel Spaß und viel Schweiß.

### YOGA POWER

Yoga Power besteht aus einer Aufeinanderfolge von Haltungsübungen, mit denen eine Genesung und Stärkung des gesamten Körpers erzielt wird. Es ist eine dynamische Kombination aus Kraft, Schweiß und Spiritualität. Körper und Geist werden tiefgreifend geheilt, entschlackt und gestählt.

### YOGA

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Im Zentrum steht die Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

### ZUMBA

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Mit den unterschiedlichen Tanzstilen von Salsa, Merengue, Reggaeton bis hin zu Hip Hop ist Zumba der perfekte Kurs für jeden, der sich fit halten und dabei Spaß haben möchte. Mit dem Tanzworkout ist nicht nur gute Laune vorprogrammiert - man verbessert sowohl die eigene Kondition als auch die Koordination. Der Muskelaufbau wird gefördert und die Fettverbrennung angeregt. Egal ob jung oder alt, Tanzerfahrene oder Nichttänzer - jeder ist willkommen.

### BODYWORKOUT mit Faszientraining

Body Workout bedeutet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Dieses Allround-Workout eignet sich wunderbar, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren. Es ist deshalb auch exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers geeignet! Anschließend wird zur Regenerierung und Wohlbefinden das Bindegewebe mit einer Faszienrolle wieder elastisch gemacht und z.B. Verspannungen und Rückenschmerzen damit gelockert.

### POWER AEROBIC

Power Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

### WSG + BBP

Durch Wirbelsäulengymnastik mobilisiert und dehnt du die Wirbelsäule und sorgst für eine kräftige Muskulatur. BBP strafft Bauch-Beine-Po und kräftigt schonend die gesamte Rückenmuskulatur - ein wahrer Klassiker im Kursbereich für alle!