



# 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-L2
10:30 – 11:30 FIT & FUN L1-L2			10:30 – 11:30 FIT & VITAL L2			
			17:00 – 18:00 BODYSTYLE L1			
18:00 – 18:45 FUNCTIONAL-ZIRKEL L2-L3	18:00 – 19:00 POWER AEROBIC L1-L2	18:00 – 19:00 Z-DANCE L1-L2	18:00 – 18:30 BAUCH-WORKOUT L1-L2			
	19:00 – 20:00 WSG + BBP L1-L2	19:00 – 20:00 YOGA L1-L2				

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...

### BAUCH-WORKOUT

Mach aus einem schlaffen Bauch einen straffen Bauch und dafür trainierst du nur mit deinem Körpergewicht. Dieser intensive Kurs brennt richtig in den Muskeln.

### 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.

### 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.

### FIT & VITAL

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

### FUNCTIONAL-ZIRKEL

Herz-Kreislauftraining / Kraftausdauertraining in Verbindung mit intensiven Ganzkörperübungen mit verschiedenem Equipment.

### POWER AEROBIC

Power Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining 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!

### 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.

### Z-DANCE

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

### 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.