

# KURSPLAN

gültig ab 08.10.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:25 Uhr Sling-Training & <b>BLACKROLL</b>		9:30 - 10:25 Uhr Bauch-Beine-Po		9:30 - 10:25 Uhr Body Workout & <b>BLACKROLL</b>		
10:30 - 11:30 Uhr Wirbelsäule	10:00 - 10:55 Uhr Rehasport	10:30 - 11:30 Uhr Flex & Strong		10:30 - 11:30 Uhr Wirbelsäule	10:30 - 11:25 Uhr KAHA	10:30 - 11:25 Uhr Body Workout
		14:00 - 14:55 Uhr 50 plus			11:30 - 12:30 Uhr Aroha 	11:30 - 12:00 Uhr Mix Fit
17:45 - 17:55 Uhr Bauch Intensiv	17:45 - 17:55 Uhr Bauch Intensiv	17:00 - 17:55 Uhr Rehasport	17:00 - 17:55 Uhr Rehasport	18:00 - 18:10 Uhr Bauch Intensiv	<b>Öffnungszeiten</b> Montag - Freitag 09.00 - 22.00 Uhr Samstag & Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr Feiertags siehe Aushang  <b>Sauna</b> Montag - Mittwoch 10.30 - 21.45 Uhr gemischt Donnerstag 10.30 - 16.00 Uhr gemischt 16.00 - 21.45 Uhr Damensauna Freitag 10.00 - 14.00 Uhr Damensauna 14.00 - 21.45 Uhr gemischt Samstag & Sonntag 11.00 - 17.45 Uhr gemischt	
18:00 - 18:45 Uhr Pilates	18:00 - 18:15 Uhr Sling für Anfänger	18:00 - 18:55 Uhr Wirbelsäule	18:15 - 18:55 Uhr Funktionelles Training	18:30 - 19:25 Uhr Rehasport	 facebook.com/miralfitness   instagram.com/fitnessclubmiral	
18:45 - 19:30 Uhr Aroha 	18:15 - 18:45 Uhr Sling-Training	19:00 - 19:45 Uhr Funktionelles Training	19:00 - 20:15 Uhr Box Workout	siehe Aushang Kurs-Special		
19:30 - 20:30 Uhr Iron Pump						

Kräftigung/Straffung  
Gesundheit/Entspannung  
Ausdauer/Gewichtsreduktion

Fitnessclub *miral*  
Saarlandstraße 93  
76187 Karlsruhe

Tel.: 0721 - 9563060  
Fax: 0721 - 53169660  
Internet: www.fitnessclub-miral.de

**miral**  
Fitness · Gesundheit · Wellness



## Kräftigung / Straffung

### BAUCH-BEINE-PO

Bei diesem speziellen Aerobic-Training werden mit jeder Übung die tiefliegenden Muskelschichten im Bauch- und Rückenbereich sowie die Stützmuskeln des gesamten Körpers aktiviert.

Somit kann man ganz gezielt die Problemzonen angehen – für schnell sichtbare, tolle Ergebnisse: Schöne Beine, einen knackigen Po und einen flachen Bauch.

### BAUCH INTENSIV

Intensiv-Training der Körpermitte.

### BLACKROLL & BODY WORKOUT

Neben einem abwechslungsreichen Ganzkörperworkout unterstützt die Blackroll das Training durch ein effektives „ausrollen“ deiner Faszien. Trainiere für mehr Mobilität und Leistungsfähigkeit deiner Muskulatur.

### BODY WORKOUT

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte. Dieses Workout strafft und formt deinen Körper.

### IRON PUMP

Ein Langhantel-Workout, das euch zum Schwitzen bringt! Mit einfachen, athletischen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik werden Hauptmuskelgruppen trainiert und gekräftigt. Man sieht schnell sichtbare und fühlbare Erfolge.

### SLING-TRAINING

Sling Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Durch dieses „instabile“ Training kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.



## Gesundheit / Entspannung

### 50PLUS

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Mitglieder ab 50 Jahren, die ihre Fitness und Ausdauer verbessern und ihre Koordination schulen möchten. Ein Herz- Kreislauftraining, das viel Spaß mit sich bringt.

### FLEX & STRONG

Flex & Strong ist ein Ganzkörpertraining mit Mobilisations- und Stabilisationsübungen, bei dem Kräftigungs- und Dehnübungen im Wechsel stattfinden. Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt oder auch Hilfsgeräte wie Gewichtsmanschetten oder Kurzhanteln dazu verwendet.

### KAHA

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Māori „energiegeladen“. Es ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (Kriegstanz der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

### PILATES

Pilates ist ein Ganzkörper-Kräftigungstraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Hauptziel ist die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln – man spricht auch von der Aktivierung des Powerhouse.

### REHASPORT

Zusammen mit dem RehaVitalisPlus e.V., besteht die Möglichkeit an ärztlich verordnetem Rehabilitationssport teilzunehmen. Das Gymnastiktraining in Gruppen richtet sich an alle, die u.a. **Probleme mit ihrem Stütz- und Bewegungsapparat haben, z.B. unter HWS- LWS- Syndrom, Arthrose, Bandscheibenvorfall, Muskuläre Dysbalance, usw.** leiden. Das gemeinschaftliche Training fördert den Behandlungserfolg und verstärkt die Mobilität immens.

### WIRBELSÄULE

Rückenbeschwerden vorbeugen und lindern ist das Thema. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Ein optimaler Ausgleich für alle, die viel sitzen, Rückenbeschwerden haben oder diesen vorbeugen wollen.



## Ausdauer / Gewichtsreduktion

### AROHA

Das Workout für Körper, Gedanken und Seele garantiert optimale Fettverbrennung, es festigt Po, Oberschenkel und Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ein Ganzkörperworkout im 3/4 Takt, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter teilnehmen kann. Lass Dich überraschen...

### FUNKTIONELLES TRAINING

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht vollzogen aber auch mit vielen Trainingsutensilien, die durch ihre Beschaffenheit oder deren Anwendung einen neuen Reiz setzen können. Es können Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus vom funktionellen Training profitieren.

### M.A.X.®

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel- Körperform. Auf neuesten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert. Durch die Übungswahl und Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

### MIX-FIT

Mix-Fit ist ein Athletiktraining gepaart mit Tanzelementen. Es verbindet also Athletik mit Tanz, dazu kommt eine große Portion Spaß. Wer also etwas für seinen Körper machen will und dabei nicht auf den Spaßfaktor verzichten möchte, ist hier genau richtig.

