






KURSPLAN

gültig ab 10.02.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:25 Uhr Body Workout		9:30 - 10:25 Uhr Bauch-Beine-Po		9:30 - 10:25 Uhr Body Workout		
10:30 - 11:30 Uhr Wirbelsäule	10:00 - 10:55 Uhr Rehasport	10:30 - 11:30 Uhr Yoga		10:30 - 11:30 Uhr Wirbelsäule	10:30 - 11:25 Uhr Core-Flow	10:30 - 11:25 Uhr Body Workout
		14:00 - 14:55 Uhr 50 plus			11:30 - 12:30 Uhr Zumba meets Salsation	11:30 - 12:00 Uhr Mix Fit
		17:00 - 17:55 Uhr Rehasport	17:00 - 17:55 Uhr Rehasport		Öffnungszeiten Montag - Freitag 09.00 - 22.00 Uhr Samstag & Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr Feiertags siehe Aushang Sauna 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	
17:45 - 17:55 Uhr Bauch Intensiv	17:45 - 17:55 Uhr Bauch Intensiv		18:00 - 18:10 Uhr Bauch Intensiv	17:00 - 17:55 Uhr Rehasport		
18:00 - 18:55 Uhr Body Balance	18:00 - 18:25 Uhr Sling - Fatburner	18:00 - 18:55 Uhr Wirbelsäule	18:15 - 18:55 Uhr Funktionelles Training	18:00 - 18:10 Uhr Bauch Intensiv		
19:00 - 20:00 Uhr Iron Pump	18:30 - 19:30 Uhr Yoga	19:00 - 19:45 Uhr Funktionelles Training				

 facebook.com/miralfitness

 instagram.com/fitnessclubmiral

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.

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.



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.

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.

YOGA

ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Elementen aus Yoga, das die tiefliegenden, kleinen und häufig schwächeren Muskelgruppen trainiert. Körper, Geist und Seele werden harmonisiert und in Balance gebracht. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Die Körperhaltung sowie Konzentration, Körperwahrnehmung und Beweglichkeit werden verbessert und der Kreislauf angeregt.



Ausdauer / Gewichtsreduktion

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 den 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.

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.

