

KURSPLAN

Öffnungszeiten:

Montag: 7:00 – 22:00 Uhr
 Dienstag: 9:00 – 22:00 Uhr
 Mittwoch: 7:00 – 22:00 Uhr
 Donnerstag: 9:00 – 22:00 Uhr
 Freitag: 7:00 – 22:00 Uhr
 Samstag: 9:00 – 17:00 Uhr
 Sonntag: 9:00 – 17:00 Uhr

FITNESS GALERIE
 BREMEN NEUSTADT






















Industriestraße 12, 28199 Bremen-Neustadt

Telefon: 0421 98 98 540

www.fitnessgalerie-neustadt.de

facebook.com/fitnessgalerie.bremen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 - 10:15 Circletraining Trainer wechselt	10:00 - 11:00  Marion	9:30 - 10:30 Yoga Melanie	10:00 - 11:00 RÜCKENFIT Melanie	10:00 - 11:00 Yoga Tanja	11:10 - 12:20 Body Styling Trainer wechselt	10:00 - 11:00  Alex
17:30 - 17:45 "Bauch muss weg" Steffi	16:30 - 17:30  Alev	16:30 - 17:30  Kevin		11:05 - 11:35 Stretch & Relax Tanja	12:30 - 13:30  Mirijam	11:15 - 12:00  Alex
17:45 - 19:00 Body Styling Steffi	17:45 - 18:45 Fatburner-Step Kati	17:30 - 17:45 "Bauch muss weg" Steffi	18:00 - 19:00  Jessica	16:45 - 17:45 Tanzworkout Tereza		11:30 - 12:30 Cycling  Dagmar / Vivien
18:30 - 19:30 Cycling  Sabine	18:30 - 19:30 Cycling  Britta	17:45 - 19:00 Body Styling Steffi	18:30 - 19:30 American Cycling  Paddy	18:00 - 19:00 Cycling  Britta		12:30 - 13:30 Pilates Power Jenny 
19:00 - 20:00  Melanie	18:45 - 19:45  Jessica	19:00 - 20:00 Deepwork Janine	19:15 - 20:15  Melanie	18:00 - 19:00  Sina		
20:00 - 21:00  Janine	20:00 - 21:00  Chrissy					

Telefonische Anmeldung am gleichen Tag ab **09:00 Uhr** für
Cycling
 Tel-Nr.: 0421 98 98 540

Dehnung / innere Kraft



BODYBALANCE® ist das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Folge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu abgestimmter Musik ergeben ein ganzheitliches Workout.

Pilates

Pilates ist eine effektive Trainingsmethode für Körper und Geist. Die Haltung wird verbessert, indem auf sanfte Art besonders die Tiefenmuskulatur der Körpermitte gekräftigt und gedehnt wird.

Rückenfit

In diesem Workout wird die Kraft-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit der Rückenmuskulatur trainiert. Das Halte- und Bewegungssystem des Körpers wird bei gleichzeitiger Lockerung und Entspannung mobilisiert und stabilisiert.

Tai Chi

Tai Chi ist eine chinesische innere Kampfkunst. Alle Bewegungen beziehen den gesamten Körper ein, es erfolgt eine sanfte, heilende Gymnastik aller Sehnen, Muskeln und Gelenke. Verspannungen werden gelöst!

Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Ausdauer und Flexibilität fördert und gleichzeitig dafür sorgt, dass du dich ausgeglichener, energetischer und gelassener fühlst. Wecke deinen Körper langsam mit Mobilisations- und Dehnübungen auf und bringe dich mit Sonnengrüßen auf Trab.

Cardio



BODYCOMBAT® ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem Du völlig frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer großen Anzahl von Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Kung Fu, Tai Chi und Muay Thai.



ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!



POUND® kombiniert simuliertes Schlagzeugspielen mit Cardio-, Pilates- und Krafttrainingselementen. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers verwandelst du dich bei jedem Song in einen kalorienverbrennenden Drummer!

Fatburner

Bauch-Beine-Po-Training mit abwechslungsreichen Übungen zur Straffung und Stärkung der Muskulatur. Haupthilfsmittel ist der Stepper mit leichten Elementen aus dem Step-Aerobic.

Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist ein motivierendes Gruppentraining auf speziell entwickelten Indoor-Bikes, an denen Personen aller Altersgruppen auf jedem Fitnessniveau teilnehmen können. Beim **American Cycling** kommen neben den bekannten Cycling-Basics für die Beine auch Arme und Rücken zum Einsatz.

Kraft-Ausdauer



BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als "Pump" bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen.

Body-Styling

Optimales Fitnessprogramm zur Stärkung und Straffung von Oberkörper, Bauch, Beine und Po. Das Muskelkraft-Ausdauertraining arbeitet mit Hilfsmitteln, wie z.B. Tubes, Hanteln, Steps. Hohe Wiederholungszahlen bewirken Gewebestraffung, ohne „dicke“ Muskeln aufzubauen.

BMW („Bauch muss weg“)

Bei diesem abwechslungsreichen Training schmilzt das „Hüftgold“ sprichwörtlich dahin. Die Bauchmuskulatur wird gekräftigt und gedehnt.

HIIT

High Intensity Interval Training ist ein Training, das aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau. HIIT ist ein kurzes und leistungsforderndes System.

Tabata

Die Basis vom Tabata Training ist 4 Minuten hochintensives Training, wobei möglichst viele und große Muskeln beansprucht werden.

DeepWORK

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung – mehr geht nicht! Der Name des Wunder-Workouts: DeepWORK, ein Power-Programm für mehr Fitness und eine straffe Figur.