

## AQUA-FIT

Gelenk- und rüchenschonendes Training für Jung und Alt im Wasser. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gestärkt, Kalorien verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt.

## BODY IN BESTFORM

Ein Ganzkörpertraining mit leichten Choreographien aus dem Aerobicbereich ergibt zusammen mit Elementen aus dem Bauch-Beine-Po-Training ein Form- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Zur Intensivierung werden Kleingeräte wie z.B. Tubes, Hanteln und Bälle genutzt.

## BODY COMBAT NACH LES MILLS

Cardio-Fitness der anderen Art. Dieses Power-Workout vereint Elemente verschiedenster Selbstverteidigungsdisziplinen wie Karate, Kickboxen und Thai Chi in einem packenden Programm.

## BODY ATTACK NACH LES MILLS

Ein intensives Intervalltraining mit einfachen Choreographien und hohem Tempo. Es verbrennt viele Kalorien, stärkt die Muskelkraft sowie Ausdauer und ist dabei ein perfekter Stresskiller.

## BODY PUMP NACH LES MILLS

Das Langhanteltraining mit energiegeladener Musik stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem und definiert und trainiert die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt. Durch eigenständige Gewichtswahl wird die Trainingsbelastung individuell bestimmt.

## BODY BALANCE NACH LES MILLS

Ist eine neu ausgerichtete Yoga-Class, an der jeder teilnehmen kann. Auf Musik abgestimmte Bewegungsmuster sorgen dafür, dass Du Körper und Geist stärkst und sich Dein allgemeines Wohlbefinden verbessert.

## CYCLING

Auf dem Rad, in der Gruppe und motiviert durch Musik. Cycling ist ein Konditionstraining auf modernsten Tomahawk-Cycling-Bikes. Das Herzkreislaufsystem wird ebenso trainiert wie die Bein- und Gefäßmuskulatur.

## PILATES

Fördert die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Durch die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln wird die Haltung verbessert und der Rücken gestärkt.

Es ist eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode mit den Prinzipien: Entspannung, Konzentration, Zentrierung, Atmung, Kontrolle und Bewegungsfluss.

## GRIT LES MILLS

**LES MILLS GRIT® Strength** ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), mit dem Du Deine Kraft verbesserst und schlanke Muskeln formst.

**LES MILLS GRIT® Athletic** ist ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), das auf plyometrischem Training basiert und Dich wie einen Athleten performen lässt. Das Workout kombiniert explosive Sprungübungen und Beweglichkeitstraining mit dem Step für schnellere und spritzigere Bewegungen, schlanke Muskeln und einen athletischen Körper. LES MILLS GRIT Athletic – das moderne HIIT-Workout mit mitreißender Musik und motivierenden Instruktor:innen, die mit Dir gemeinsam trainieren und Dich an Deine Grenzen bringen, damit Du schnell fit wirst.

**LES MILLS GRIT® Cardio**, das 30-minütige hochintensive Intervall-Workout, mit dem Du Deine cardio-vaskuläre Fitness und Schnelligkeit verbesserst und Deinen Kalorienverbrauch ankurbelst.

Dieses Workout beinhaltet eine Reihe von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es fordert Dich und ist besonders intensiv, damit Du schnell Erfolge erzielst. LES MILLS GRIT Cardio – das innovative HIIT-Workout mit mitreißender Musik und motivierenden Instruktor:innen, die mit Dir gemeinsam trainieren und Dich an Deine Grenzen bringen, damit Du schnell fit wirst

## YOGA

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden.

## STEP AEROBIC

Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen auf dem Body Step, bei dem auch die Po- und Oberschenkelmuskulatur trainiert werden.

### PROBETRAINING + PARKPLÄTZE

Jetzt unverbindliches Probetraining vereinbaren. Perfekter Service von Beginn an: Kostenfreie Parkplätze direkt am Club und drei Stunden kostenlos parken im Bahnhofsparkhaus. **Wir freuen uns auf Deinen Besuch!**

 /HohenzollernSportWellness

 hohenzollern\_sport.wellness

Heinrich-Heine-Str. 17 | 49074 Osnabrück

Telefon 0541 933 890

info@hohenzollern-fitness.de

# hohenzollern

sport + wellness club



**Wir sind Partner von**

 **HANSEFIT**

# KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:15 – 11:00 PILATES		10:15 – 11:00 PILATES			11:00 – 12:00 BODY BALANCE	10:30 – 11:30 CYCLING*
					12:00 – 13:00 STEP	11:45 – 12:30 AQUA FIT*
					13:00 – 14:00 BODY IN BESTFORM	12:00 – 13:00 BODY PUMP
						13:00 – 14:00 BODY COMBAT
16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM	17:30 – 18:30 CYCLING*	16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM	17:00 – 18:00 BODY ATTACK	16:00 – 16:45 AQUA FIT*		
18:00 – 18:45 AQUA FIT*	18:00 – 18:45 AQUA FIT*	18:00 – 18:45 AQUA FIT*	18:00 – 18:45 AQUA FIT*	16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM		
18:00 – 19:00 BODY PUMP	19:00 – 20:00 YOGA	17:30 – 18:30 PILATES	18:00 – 19:00 YOGA	18:00 – 19:00 CYCLING*		
19:00 – 20:00 BODY ATTACK	20:00 – 21:00 BODY PUMP	18:30 – 19:30 BODY PUMP	19:00 – 20:00 BODY COMBAT			
		19:30 – 20:00 GRIT	20:00 – 21:00 BODY PUMP			
					* Teilnahme nur nach Anmeldung	Gültig ab 09/2022 Änderungen vorbehalten

## ÖFFNUNGSZEITEN FITNESSCLUB

Montag / Mittwoch / Freitag	07:00 – 22:00 Uhr
Dienstag / Donnerstag	09:00 – 22:00 Uhr
Samstag / Sonntag	09:00 – 18:00 Uhr
Feiertage	10:00 – 16:00 Uhr

Wir sind Verbundpartner von



**Kurse für Hansefit-Mitglieder  
sind kostenfrei!**