

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.

BAUCH-BEINE-PO:

Ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch, Beine und Po. Ein Programm speziell erstellt mit effektiven Übungen die Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form bringt. Straffen und Formen stehen dabei im Vordergrund.

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.

CORE IN BESTFORM:

30-45 min. intensives Training der Rumpfmuskulatur

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.

POWER YOGA

Der Fokus liegt auf Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration. Das kraftvolle Yoga vereint dabei Übungen und Positionen fließend miteinander. Man kommt beim Power Yoga an seine Grenzen und ins Schwitzen.

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				10:30 – 11:30 CYCLING*				
									11:00 – 12:00 BODY BALANCE	11:45 – 12:30 AQUA FIT*
									12:15 – 13:00 STEP	12:00 – 13:00 BODY PUMP
									12:15 – 13:00 CORE IN BESTFORM	13:00 – 14:00 BODY IN BESTFORM
16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM						16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM		13:30 – 14:30 YOGA		
17:30 – 18:00 CORE IN BESTFORM	17:00 – 18:00 CYCLING*		17:30 – 18:30 PILATES	17:00 – 18:00 BAUCH-BEINE-PO	16:00 – 16:45 AQUA FIT*	16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM				
18:00 – 18:45 AQUA FIT*	18:00 – 18:45 AQUA FIT*		18:00 – 18:45 AQUA FIT*	18:00 – 19:00 PILATES	18:00 – 19:00 CYCLING*					
18:00 – 19:00 BODY PUMP	18:30 – 19:30 YOGA		18:30 – 19:30 BODY PUMP	19:00 – 20:00 BODY COMBAT						
19:00 – 20:00 BODY ATTACK	20:00 – 21:00 BODY PUMP		19:30 – 20:30 BODY ATTACK	20:00 – 21:00 BODY PUMP						
					* Teilnahme nur nach Anmeldung	Gültig ab 09/2024 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

ÖFFNUNGSZEITEN SAUNA

Montag / Mittwoch / Freitag	10:00 – 21:45 Uhr
Dienstag * / Donnerstag	16:00 – 21:45 Uhr
Samstag / Sonntag	10:00 – 17:45 Uhr
Feiertage	10:00 – 15:45 Uhr
*DAMENSAUNA: Dienstag	16:30 – 20:00 Uhr

Wir sind Verbundpartner von



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