

PREMIUM GROUP FITNESS

Motivation & Resultate
für jedes Fitnesslevel



www.peoplesfitness.de

MONTAG

9:00 - 9:55
Pilates

DIENSTAG

9:30 - 10:25
ForEverFit

MITTWOCH

9:30 - 10:25
**LES MILLS
BODYBALANCE**

DONNERSTAG

9:30 - 10:25
ForEverFit

FREITAG

9:30 - 10:25
ForEverFit

SAMSTAG

10:00 - 10:55

Jumping®

10:30 - 11:25

ZUMBA

SONNTAG

16:30 - 17:15

BBP

16:00 - 16:55

Kinder Boxen

17:30 - 18:15

Jumping®

17:00 - 17:55

Rückenfit

17:30 - 18:00

Bauch fit*

18:00 - 18:30

**LES MILLS
GRIT**

17:45 - 18:40

Boxen

17:30 - 18:00

**LES MILLS
GRIT**

17:00 - 17:45

Functional Training*

18:00 - 18:55
Functional Training*

18:00 - 18:30
Bauch fit*

19:00 - 19:55
**LES MILLS
BODYPUMP**

18:15 - 19:00
Jumping®

17:45 - 18:00
Stretching*

18:30 - 19:25

**LES MILLS
BODYPUMP**

18:45 - 19:40

Indoor Cycling

19:00 - 19:55

Functional Training*

19:00 - 19:55
**LES MILLS
BODYPUMP**

18:30 - 19:25

Indoor Cycling

19:00 - 19:15

Stretching*

18:30 - 19:25

Functional Training*









20:00 - 20:55
**LES MILLS
BODYBALANCE**

19:45 - 20:40

**LES MILLS
BODYBALANCE**

19:45 - 20:40

ZUMBA

			Dauer	Intensität	Energie	Ergebnisse
	LES MILLS BODYPUMP	Das Langhantel-Workout mit viel Spaß bringt schnelle Ergebnisse, formt den Körper und verbrennt viele Kalorien.	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 650 Kalorien	baut Kraft und Ausdauer auf, formt und stärkt die Hauptmuskulatur
	LES MILLS BODYBALANCE	Intensive Kräftigung, Dehnung und bewusste Atmung werden zu einem yogabasierten Ganzkörpertraining harmonisch verbunden.	55 Minuten	moderat	bis zu 370 Kalorien	verbesserte Kraft und Beweglichkeit, mehr Gelassenheit und Wohlbefinden
	LES MILLS GRIT	30 Minuten hochintensives Intervalltraining: Direktes Coaching zu energiegeladener Musik mit langanhaltender Fettverbrennung.	30 Minuten	intensiv bis hochintensiv	bis zu 400 Kalorien	verbrennt Fett und verbessert athletische Fitness
	BAUCH FIT	Training der Körpermitte sowie Kräftigung und Formung des Bauches.	30 Minuten	moderat	bis zu 200 Kalorien	formt und stärkt Rumpfmuskulatur mit Fokus auf den Bauchmuskel, beugt Rückenschmerzen vor
	BODYSTYLING BBP	Abwechslungsreiches Training, bei dem der gesamte Körper gekräftigt und in Form gebracht wird. Besonders intensiv für Bauch, Beine und Po.	45 Minuten	moderat	bis zu 450 Kalorien	stärkt die gesamte Muskulatur für mehr Belastbarkeit, intensives Figurtraining
	BOXEN	Energiegeladenes Box-Training mit intensiver Betreuung. Erlebe das ultimative Teamgefühl bei stetiger Leistungssteigerung!	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 570 Kalorien	Ganzkörperstärkung, fördert Koordination und Ausdauer
	FOREVERFIT	Das ideale Ganzkörpertraining für jedes Alter. Die ideale Mischung aus Kraft- und Koordinationstraining und Dehnung mit Optionen für jeden Trainingszustand.	55 Minuten	moderat	bis zu 350 Kalorien	vermindert Rückenschmerzen, verbessert die Koordination und stärkt den ganzen Körper für mehr Belastbarkeit im Alltag
	FUNCTIONAL TRAINING	Durch verschiedene Eigengewichtsübungen mit kleinen Hilfsmitteln am Trainingsturm trainierst Du abwechslungsreich den gesamten Körper und verbrennst viele Kalorien.	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 550 Kalorien	trainiert den gesamten Körper, steigert die Koordination, verbessert Core-Kraft, definiert Erscheinungsbild
	INDOOR CYCLING	Fahrradtraining gegen den inneren Schweinehund: Du sprintest, erklimmst Berge und erholst Dich auf flachen Abschnitten. Widerstand und Geschwindigkeit bestimmst Du selbst.	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 670 Kalorien	schnelle Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, gelenkschonend
	JUMPING®	Effizientes Cardiotraining durch Einsatz von über 400 Muskeln auf dem Minitrampolin. Steigert Ausdauer und Kraft aller Körperpartien in einem. Fühle Dich lebendig und fit!	45 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 450 Kalorien	verbessert Ausdauer und Leistungsfähigkeit, formt den Körper, beugt Rückenschmerzen vor
	PILATES	Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, in dem der Fokus auf den tiefliegenden, schwächeren Muskelgruppen liegt.	55 Minuten	niedrige bis moderat	bis zu 300 Kalorien	verbessert die Körperhaltung, kräftigt Rumpfmuskulatur und Beckenboden, fördert das Wohlbefinden
	RÜCKENFIT	Verbesserungen der Kraft und Beweglichkeit im gesamten Rücken stehen im Mittelpunkt.	55 Minuten	niedrige bis moderat	bis zu 330 Kalorien	Rückenbeschwerden vorbeugen, Haltungsschwäche verbessern
	STRETCHING	Mit ruhigen Dehnübungen verbesserst Du Deine Flexibilität und Gelassenheit für den Alltag.	15 Minuten	sehr niedrig	bis zu 150 Kalorien	verbessert die Beweglichkeit, entspannt Nacken- und Schultermuskulatur
	ZUMBA	Mitreißende lateinamerikanische Beats verwandeln Dein Ausdauertraining in reine Lebensfreude. Tanze Dich fit!	55 Minuten	moderat bis hochintensiv	bis zu 450 Kalorien	stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Koordination