

# Kurse auf einem Blick

**BBP:** Der Klassiker für die Problemzonen Bauch, Beine, Po!

**BBP plus:** Der Klassiker für die Problemzonen **plus** einer speziellen Betonung auf das Training der Beckenbodenmuskulatur!

**Bauchkiller:** 15 Minuten, in denen wir uns voll und ganz um die Bauch- und Rumpfmuskulatur kümmern.

**Bodystyling:** Ein motivierendes Ganzkörpertraining für alle, die Spaß an Bewegung zu toller Musik haben.

**Faszination:** Faszinierendes Faszientraining mit und ohne Blackroll zur Stärkung des muskulären Bindegewebes.

**Fatburner:** Der 30minütige Fettverbrennungskurs mit kleinen Stepelementen. Schwitzen garantiert!

**Functional Time:** Kurz & knackig - 30 Minuten Training mit TRX und Kettlebell im Intervall mit Ausdauerpower.

**Multiworkout:** Eine Mischung aus Kraft und Ausdauer mit dem Step und verschiedenen Hanteln.

**Pilates:** Atmung und Bewegung im Einklang. Der Wellnesskurs zur Kräftigung deiner Tiefenmuskulatur.

**Rückenfit:** Ein sanftes Training zur Stärkung deiner Rumpfmuskulatur. Mit Entspannungs- und Mobilisationsübungen.

**Power Dumbbell:** Ganzkörperkräftigung mit der Langhantel – einfach, schnörkellos, sehr effektiv!

**Step:** Die Choreographiestunde mit dem Step-Brett.

**Yoga:** Poweryoga - Körperorientierter Yogastil in Verbindung mit Meditation und Atemtechniken.

**Zumba:** Dieser Dance-Kurs basiert auf dem Prinzip „Spaß haben leicht gemacht“. Einfach mitmachen!!!

**Cardio Party:** Ein pulsgesteuertes Ausdauertraining auf unseren Cardiogeräten. Ein zubuchbares Tool zur Stärkung deines Herz-/Kreislauf-Systems. *Findet statt im Cardioraum II. Anmeldung erforderlich!*

**REHA Sport:** Beim Rehabilitationssport nach § 44 handelt sich um eine Nachsorge, die die Genesung unterstützt. Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten. Lass' dich beraten. *Anmeldung erforderlich!*

Neu!

Neu!

Neu!

# Du kennst uns noch nicht?



30 Jahre  
Feminin Aktiv

„Jeder Tag kann dein ganz besonderer sein!“

Wir laden **DICH** ganz herzlich ein!  
Teste uns einen ganzen Tag lang  
**gratis & völlig unverbindlich**  
inklusive Entspannung in unserem Wellnessbereich!  
**Wir freuen uns auf dich!**

**Unsere Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag von 8.00 - 22.00 Uhr  
Samstag & Sonntag von 9.00 - 18.00 Uhr

**Feminin Aktiv**

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

Kommenderiestraße 61 · 49074 Osnabrück



☎ 0541 / 2 11 16

# KURSPROGRAMM



Trainieren in  
bester Gesellschaft.

# UNSER KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Cardio Party</b> ■ 08:30  <b>Bodystyling</b> 09:30  <b>Fatburner</b> 13:00 <b>Bauchkiller</b> 13:30  <b>Rückenfit</b> 14:00  <b>Multiworkout</b> 16:00  <b>Bodystyling</b> 17:00  <b>Rückenfit</b> 18:00  <b>Zumba</b> 19:00  <b># BBP plus</b> 20:00	<b>Rückenfit</b> 08:30  <b>Power Dumbell</b> 09:30  <b>REHA Sport</b> ■ 10:30    <b>Pilates</b> 14:00  <b>REHA Sport</b> ■ 16:00  <b>Power Dumbell</b> 17:00  <b>Step</b> 18:00  <b>Body-styling</b> 19:00   <b>Cardio Party</b> ■ 19:00  <b># Multiworkout</b> 20:00	<b>Fatburner</b> 8:30 <b>Bauchkiller</b> 9:00  <b>Rückenfit</b> 13:00    <b>BBP</b> 16:00  <b>Fatburner</b> 17:00 <b>Bauchkiller</b> 17:30  <b>Faszination</b>   <b>Cardio Party</b> ■ 18:00   18:00  <b>Power Dumbell</b> 19:00  <b># Yoga</b> 20:00	<b>REHA Sport</b> ■ 08:30  <b>BBP</b> 09:30  <b>REHA Sport</b> ■ 10:30    <b>Bodystyling</b> 15:00  <b>Power Dumbell</b> 16:00  <b>Functional Time</b> 17:00  <b>Zumba</b> 18:00  <b>Rückenfit</b> 19:00  <b>REHA Sport</b> ■ 20:00	<b>Multiworkout</b> 08:30  <b>Rückenfit</b> 09:30  <b># Yoga</b> 13:00  <b>Faszination</b> 15:00  <b>Step</b> 16:00  <b>Pilates</b> 17:00  <b>BBP</b> 18:00  <b>Fatburner</b> 19:00 <b>Bauchkiller</b> 19:30	  <b># Yoga</b> 10:30  <b>Bodystyling</b> 12:00  <b>Fatburner</b> 14:00 <b>Bauchkiller</b> 14:30  <b>Functional Time</b> 15:00  <b># Multiworkout</b> 15:00	<b>Bodystyling</b> 11:00  <b>Fatburner</b> 12:00 <b>Bauchkiller</b> 12:30  <b>BBP</b> 14:00  <b># Multiworkout</b> 15:00
					<b>Gültig ab 11. September 2017</b> (Änderungen vorbehalten)	
					<b># Kursdauer</b> 60 Minuten	
					 Ideal für Training mit dem SlimBelly-Mobilgürtel! Wir empfehlen eine rechtzeitige Gürtel-Reservierung. 	
					 <b>Cardio Party</b> Cardio Coaching im Cardio II Raum.	
					 <b>REHA Sport</b> Rehabilitationssport Orthopädie nach §44.	
					 Bei Teilnahme an einem dieser beiden Kurse unbedingt vorher anmelden!	