

Kurse auf einem Blick

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

BBP+R: Der Klassiker ergänzt durch effektive Übungen für den Rücken und die Körpermitte.

Bauchkiller: 15 effektive Minuten für deine Körpermitte, auch unter Einsatz der Kettlebells.

Core: Das Intensivtraining für deine starke Körpermitte.

Dance & Fun: Tanzen, Schwitzen und einfach Fun haben. Ein toller Dancekurs mit viel Leichtigkeit für alle Level.

deepWORK: Das Workout aus fünf Phasen verbindet nach dem Prinzip von Yin und Yang körperliche sowie geistige Gegensätze zu einem funktionellen Training.

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

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

4STREATZ®: DAS dynamische Dance-Fitness-Workout für jede Frau! 4STREATZ® passt sich deinem Level an, damit du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

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

RückenFit: Ein sanftes Training zur Stärkung deiner Rumpf muskulatur. Mit Entspannungs- und Mobilisationsübungen.

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

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

STEP: Die Choreographiestunde mit dem Step-Brett für Kopf und Körper.

STEP ADVANCED: Für alle, die Erfahrung mit dem Step haben.

HIIT: High Intensity Intervall Training - Der Functionalkurs für deine Power.

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

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

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!*

Achte auch auf unsere aktuellen Cardio-Fitness-Präventionskurse!

Unsere Kooperation

HANSEFIT

*Wir sind
Kooperationspartner
von Hansefit.*

Wir heißen dich als Hansefit-Mitglied
herzlich willkommen
im Feminin Aktiv!
Dem Fitness-Studio von
Frauen für Frauen in Osnabrück.
Informiere dich jetzt!

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













Neu!
HIIT
Dance &
Core

Feminin Aktiv

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

UNSER KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>RückenFit 08:30</p> <p>Multiworkout 09:30</p> <p>REHA Sport ■ 10:30</p> <p>Yoga # 14:00</p> <p>Fatburner 16:00 Bauchkiller 16:30</p> <p>BBP 17:00</p> <p>HIIT  18:00</p> <p>Step ADVANCED 19:00</p> <p>RückenFit # 20:00</p>	<p>Pilates 09:30</p> <p>REHA Sport ■ 10:30</p> <p>BBP 13:00</p> <p>REHA Sport ■ 16:00</p> <p>Faszination 17:00</p> <p>Dance & Fun  18:00 Core  18:30</p> <p>BBP+R 19:00</p> <p>Multiworkout # 20:00</p>	<p>Power Dumbell 08:30</p> <p>RückenFit 09:30</p>  <p>Fatburner 14:00 Bauchkiller 14:30</p> <p>BBP+R 16:00</p> <p>Step 17:00</p> <p>RückenFit 18:00</p> <p>4STREATZ® 19:00</p> <p>Yoga # 20:00</p>	<p>REHA Sport ■ 08:30</p> <p>Dance & Fun  09:30 Core 10:00</p> <p>REHA Sport ■ 10:30</p> <p>RückenFit 14:00</p> <p>Power Dumbell 17:00</p> <p>Zumba 18:00</p> <p>Fatburner 19:00 Bauchkiller 19:30</p> <p>REHA Sport ■ 20:00</p>	<p>BBP+R 08:30</p> <p>Fatburner 09:30 Bauchkiller 10:00</p> <p>Faszination 10:30</p> <p>REHA Sport ■ 14:00</p> <p>Multiworkout 15:00</p> <p>Pilates 16:00</p> <p>Dance & Fun  17:00 Core  17:30</p> <p>BBP 18:00</p> <p>deepWORK # 19:00</p>	<p>Yoga # 09:30</p> <p>HIIT  11:00</p> <p>BBP 12:00</p> <p>RückenFit 14:00</p> <p>Fatburner 15:00 Bauchkiller 15:30</p> <p>Gültig ab 2. Februar 2020 (Änderungen vorbehalten)</p> <p>slimbelly Ideal für Training mit dem SlimBelly-Mobilgürtel! Wir empfehlen eine rechtzeitige Gürtel-Reservierung.</p> 	 <p>Power Dumbell 11:00</p> <p>Fatburner 12:00 Bauchkiller 12:30</p> <p>BBP 14:00</p> <p>Multiworkout # 15:00</p> <p># Kursdauer 60 Minuten</p> <p>REHA Sport Rehabilitationssport Orthopädie nach §44.</p> <p>Anmeldung zu diesem Kurs erforderlich!</p>