

Kurse auf einem Blick

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

BBP plus: Für die Problemzonen **plus** einer speziellen Betonung auf das Training der Beckenbodenmuskulatur!

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

Bodymix: Dein Rund-um-fit-Programm: Leichte Ausdauer-einheiten im Wechsel mit einem Workout.

Cardio Vital: Das pulsgesteuerte Ausdauertraining: Einfach, effektiv, effizient.

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 Rumpfmuskulatur. 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.

STRONG: Das funktionale Intervalltraining auf HITT-Basis (high intensity tempo training)

Yoga Balance: Das Yogaworkout auf dem Balance Board. Eine super Stunde für deine Koordination!

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!

Neu

Neu

Neu

Du kennst uns noch nicht?



„Jeder Tag kann dein ganz besonderer sein!“

Wir laden **DICH** ganz herzlich ein!
Teste uns einen ganzen Tag lang
gratis & völlig unverbindlich
Inkl. 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



Feminin Aktiv

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

UNSER KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 <p>Cardio Vital  09:30</p> <p>REHA Sport  10:30</p> <p></p> <p>Pilates 14:00</p> <p>Power Dumbbell 16:00</p> <p>Step 17:00</p> <p>Rückenfit 18:00</p> <p>4STREATZ® 19:00</p> <p>STRONG #  20:00</p>	 <p>RückenFit 09:30</p> <p>REHA Sport  10:30</p> <p>Yoga # 14:00</p> <p></p> <p>REHA Sport  16:00</p> <p>Yoga Balance  17:00</p> <p>Zumba 18:00</p> <p>Multiworkout 19:00</p> <p>BBP plus # 20:00</p>	<p>Pilates 08:30</p> <p>Bodymix 09:30</p> <p></p> <p>Bodymix 13:00</p> <p>Fatburner 15:00 Bauchkiller 15:30</p> <p>BBP 16:00</p> <p>Power Dumbbell 17:00</p> <p>Faszination 18:00</p> <p>STRONG  19:00</p> <p>Yoga # 20:00</p>	<p>REHA Sport  08:30</p> <p>Multiworkout 09:30</p> <p>REHA Sport  10:30</p> <p>RückenFit 14:00</p> <p></p> <p>Bodymix 17:00</p> <p>Step 18:00</p> <p>Zumba 19:00</p> <p>REHA Sport  20:00</p>	<p>BBP 08:30</p> <p>Fatburner 09:30 Bauchkiller 10:00</p> <p>RückenFit 10:30</p> <p>Cardio Vital  13:00</p> <p>REHA Sport  14:00</p> <p></p> <p>4STREATZ® 16:00</p> <p>Rückenfit 17:00</p> <p>Fatburner 18:00 Bauchkiller 18:30</p> <p>Yoga # 19:00</p> <p></p>	 <p>Rückenfit 11:00</p> <p>Multiworkout 12:00</p> <p>Yoga Balance  14:00</p> <p>Cardio Vital  15:00</p>	 <p>Fatburner 11:00 Bauchkiller 11:30</p> <p>Power Dumbbell 12:00</p> <p>Multiworkout 14:00</p> <p>BBP 15:00</p>
					<p>Gültig ab 11. Februar 2019 (Änderungen vorbehalten)</p>	
					<p># Kursdauer 60 Minuten</p>	
					<p> slimbelly Ideal für Training mit dem SlimBelly-Mobilgürtel! Wir empfehlen eine rechtzeitige Gürtel-Reservierung.</p> <p></p>	
					<p> REHA Sport Rehabilitationssport Orthopädie nach §44.</p> <p> Anmeldung zu diesem Kurs erforderlich!</p>	