

Kurse auf einem Blick

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

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.

CardioPower: Das pulsgesteuerte Ausdauertraining: Einfach, effektiv, effizient.

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 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!

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



Wieder da!
deepWORK

Feminin Aktiv

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

UNSER KURSPROGRAMM

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