


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.

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.

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

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

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



Feminin Aktiv

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

UNSER KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 RückenFit 09:30 REHA Sport ■ 10:30 BBP 13:00 Multiworkout 14:00 BBP+R  16:00 Fatburner 17:00 Bauchkiller 17:30 RückenFit 18:00 STRONG 19:00 Yoga # 20:00	 CardioPower 09:30 REHA Sport ■ 10:30 Yoga # 14:00 REHA Sport ■ 16:00 4STREATZ® 17:00 Step  18:00 BBP 19:00 Multiworkout # 20:00	Multiworkout 08:30 Pilates 09:30  RückenFit 14:00 Fatburner 16:00 Bauchkiller 16:30 Faszination 17:00 Zumba 18:00 Power Dumbbell 19:00 deepWORK # 20:00	REHA Sport ■ 08:30 BBP+R  09:30 REHA Sport ■ 10:30  Pilates 16:00 Zumba 17:00 Fatburner 18:00 Bauchkiller 18:30 RückenFit 19:00 REHA Sport ■ 20:00	RückenFit 08:30 Fatburner 09:30 Bauchkiller 10:00 BBP 10:30 REHA Sport ■ 14:00 Faszination 15:00 Power Dumbbell 16:00 Step 17:00 BBP+R  18:00 Yoga # 19:00	 RückenFit 11:00 Fatburner 12:00 Bauchkiller 12:30 Power Dumbbell 14:00 Multiworkout # 15:00	Multiworkout 11:00 BBP+R #  12:00 Fatburner 14:00 Bauchkiller 14:30 BBP 15:00
Gültig ab 30. September 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!