

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.

Body in Balance: 45 Minuten trainieren mit dem BalanceBoard. Perfekt zur Verbesserung des Gleichgewichts, zur Stärkung der Körpermitte und der Körperkontrolle.



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!

Fitte Pause: Dein effektives 30-Minuten-Workout gegen das Mittagstief.



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.

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

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

easySTEP: Die Choreographiestunde mit dem Step-Brett. Für Einsteigerinnen.

STEP: Choreographiestunde mit dem Step-Brett für alle Fortgeschrittenen.



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?



55
Kurse
in der
Woche

„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

Teminin Aktiv

Die Figurexperten. Von Frauen für Frauen.

Kommenderiestraße 61 · 49074 Osnabrück



☎ 0541 / 2 11 16

KURSPROGRAMM



Gegen das
Mittagstief
NEU!
Fitte
Pause

UNSER KURSPROGRAMM

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|--|---|--|--|---|
| Fatburner 08:30 Bauchkiller 09:00  | BBP 08:30 Power Dumbbell 09:30 REHA Sport ■ 10:30 | RückenFit 09:30 Bodystyling 10:30 Fitte Pause NEU! 13:00  | REHA Sport ■ 08:30 Body in Balance NEU! 45 Min. 09:30 REHA Sport ■ 10:30  | Multiworkout 08:30 RückenFit 10:30 Fitte Pause NEU! 13:00 Faszination 15:00 Fatburner 16:00 Bauchkiller 16:30 |   # Yoga 10:30 Power Dumbbell 12:00 Functional Time 14:00 Bauchkiller 14:30 Body in Balance NEU! 45 Min. 15:00 | BBP 11:00 Fatburner 12:00 Bauchkiller 12:30 Multiworkout 14:00 BBP 15:00 |
| Fitte Pause NEU! 13:00 # Yoga 14:00 Multiworkout 16:00 Bodystyling 17:00 RückenFit 18:00 Zumba 19:00 Fatburner 20:00 Bauchkiller 20:30 | REHA Sport ■ 16:00 Faszination 17:00 Step WIEDER DABEI! 18:00 Power Dumbbell 19:00 # BBP plus 20:00 | Bodystyling 16:00 Body in Balance NEU! 45 Min. 17:00 Zumba 18:00 BBP 19:00 # Yoga 20:00 |  easyStep 17:00 Power Dumbbell 18:00 Fatburner 19:00 Bauchkiller 19:30 REHA Sport ■ 20:00 | Bauchkiller 16:30 RückenFit 17:00 BBP 18:00 Multiworkout 19:00  | Gültig ab 7. Mai 2018 (Änderungen vorbehalten) slimbelly Ideal für Training mit dem SlimBelly-Mobilgürtel! Wir empfehlen eine rechtzeitige Gürtel-Reservierung.  | # Kursdauer 60 Minuten REHA Sport Rehabilitationssport Orthopädie nach §44.  Anmeldung zu diesem Kurs erforderlich! |