

KURSPLAN

Raum 1

MAXX GYM NEUBRANDENBURG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 Bauch-Beine-Po			09:00-10:00 ZUMBA	9:30-10:30 Rückenfit
10:30-11:30 Rückenfit	09:00-10:00 Deep-Work		10:00-11:00 Deep Work	10:30-11:30 Bauch-Beine-Po
16:30-17:30 Aroha-Mix	10:00-11:00 Salsation	16:25-17:25 Bauch-Beine-Po		16:00-16:30 Zirkeltraining (Iron Qube)
17:00-17:30 Zirkeltraining (Iron Qube)	16:30-17:30 Langhantel- workout	17:30-18:30 Rückenfit	17:00-18:00 Body Styling	17:00-18:00 Zumba
17:30-18:30 Zumba	17:30-18:30 Bauch-Beine-Po	18:30-19:30 Fast Fitness	18:00-19:00 Bauch-Spezial	
18:30-19:30 Body Step Mix	18:30-19:30 Step-Mix	19:30-20:15 PILATES *NEU*	19:00-20:00 Langhantel- workout	
NEU 19:30-20:15 CORE (Bauch-Rücken)	19:30-20:30 Zumba			

365 Tage im Jahr geöffnet

Mo. Mi. Fr. 9:00 - 22:00

Di. Do. 7:00 - 22:00

Sa. So. 10:00 - 18:00

Feiertage 10:00 - 16:00

Telefon: 0395/5630760

Kinderbetreuung

Mo. 16:00 - 19:00

Mi. 16:00 - 19:00

Fr. 15:30 - 19:30

www.maxxgym-nb.de

Raum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:15 Uhr Indoor Cycling *für Anfänger*				13:15 Uhr Indoor Cycling	10:30 Uhr Indoor Cycling
18:35 Uhr Indoor Cycling			17:00 Uhr Indoor Cycling	18:15 Uhr Indoor Cycling	

Indoor Cycling: Bei diesem Ausdauertraining auf dem Rad in der Gruppe zur Musik darf richtig geschwitzt werden. Lassen Sie sich motivieren und über Berg und Tal leiten.

Step Mix: Step ist ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem einzelne Schritte miteinander kombiniert werden. Im Step werden die Grundschriffe in verschiedenen Stilvarianten zu einer Choreographie verbunden. Dabei werden Ausdauer, Kondition und Koordination trainiert. Die Gesäßmuskulatur bekommt durch das Step einen zusätzlichen Kick.

B.B.P.: Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

Rückenfit: Kräftigungsübungen für einen gesunden Rücken bis ins hohe Alter.

Stretch/Relax: Neben der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit dient Stretching auch als Vorbeugung gegen chronisch fortschreitende Beweglichkeitseinschränkungen und als Training um den Körper auf große Beweglichkeitsanforderungen vorzubereiten.

Zumba: Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Aroha: ist ein effektiver unkomplizierter Gesundheitskurs. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten.

Bauch pur: Effektives Training welches sich speziell auf die Bauchmuskulatur auswirkt.

Deep Work: deepWORK Die neue einzigartige Dimension des funktionellen Trainings.

deepWORK ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

Salsation: Salsa (lateinamerikanischer Tanzstil); Tanzprogramm, Mix aus Isolationsübungen und funktionalem Training.

Pilates: Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Einzelne Muskelpartien werden mit Hilfe des Geistes ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Mitgliederbonus

Sie erhalten **10% Ermäßigung** bei Vorlage der Mitgliedskarte bei folgenden Partnern:

Robbels / Immergrün / Kartoffelbox / Haarwerker