

Step Einsteiger

Für alle, die mit dem Step Training starten möchten. Einfache Schritte, die Euch zum Schwitzen bringen.

Step Cardio

Dieser Kurs ist für alle, die Spaß an leichter Choreografie haben und auf dem Step richtig ins SCHWITZEN kommen möchten.

Blackroll®

Diese Rolle trainiert Dein Faszien-Bindegewebe. Dieses Bindegewebe umgibt und durchdringt jeden Muskel, jeden Knochen, jeden Nerv und jedes Organ. In diesem Kurs verbessern Menschen jeden Alters und Sport-Niveaus ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke durch einfache Übungen.

Zirkeltraining auf der Trainingsfläche

Einfaches und sicheres Training ohne Muskelkater! Keine festen Kurszeiten. Trainiere, wenn es Deine Zeit erlaubt.

ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN

Cellulite adé mit VACUFIT

Um Haut und Bindegewebe zu stärken, musst Du vor allem das Gewebe gut durchbluten und den Lymphfluss in Gang bringen. Gefäßtraining von innen heraus ist angesagt. Ergebnis: Verbesserung von Cellulite, Minderung von Krampfadern und Besenreißern, Erhöhung der Gewebestraffung.

Weitere Infos bei Kerstin Schulz: 05 21.17 49 87

hCG-Stoffwechselkur auf homöopathischer Basis

Ohne Jo-Jo-Effekt. Bis zu 10% Verlust des eigenen Körpergewichtes.

Weitere Infos bei Kerstin Schulz: 05 21.17 49 87

Alternativmedizin & Naturheilkunde

Unser sportliches Angebot wird durch die Naturheilpraxis von Detlef Broda ganzheitlich ergänzt. Bei uns im Haus bietet der Heilpraktiker ein breites Spektrum aus dem Fundus der Alternativmedizin und Naturheilkunde, u.a. Osteopathie und Integrative Medizin, Massagen, Akupunktur-Massage nach Penzel, Medizinisches Qi Gong u.v.m.

Termine nur nach Vereinbarung: 05 21.98 90 65 07

Reha-Sport

In Zusammenarbeit mit unserem Partner „RehaVitalisPlus e.V.“, Deutschlands größtem Verein für Rehabilitations- und Gesundheitssport, bieten wir anerkannten und lizenzierten Reha-Sport an. Dieser Kurs kann nur mit einer Reha-Verordnung besucht werden. Weitere Infos bei Tanja Jacke.

Termine bitte im Service vereinbaren.

Seit 1992 von Bielefeldern... ...für Bielefelder!

Seit 1992 ist das aktuelle Fitness-Studio ein inhabergeführtes Studio, bei dem der Mensch und seine Gesundheit an erster Stelle stehen.

Jeder Kurs beginnt mit einem sanften Aufwärmteil und endet mit dem sogenannten „Cool-Down“, der einer möglichst schnellen Regeneration dient.

Der Hauptteil der Kurse unterscheidet sich je nach Intensität, Inhalt und Zielsetzung. Falls Du gesundheitliche Probleme hast, solltest Du sie vorher unbedingt dem Kursleiter mitteilen.

Trotz unseres speziellen Aerobicbodens trage bitte gutes und abriebfestes Schuhwerk. Nur so kannst Du Deine Füße und Gelenke schonen! Und denke bitte aus hygienischen Gründen immer an ein Handtuch.



Bielefeld Zentrum

Rohrteichstraße 35a

33602 Bielefeld

(zwischen Amtsgericht und Städt. Krankenhaus)

Fon 05 21.17 70 09

www.das-aktuelle-fitness-studio.de



HIER MACHT
GESUNDHEIT
SPASS!



Body Forming

In diesem Kurs wird mit zielgerichteten Übungen der gesamte Körper trainiert, gefestigt und somit geformt.

Body Pump

Intensives Kraftausdauertraining mit hoher Fettverbrennung. Trainiert wird mit Langhanteln. Die individuell regulierbaren Gewichte garantieren ein effektives Training aller Hauptmuskulgruppen.

Body Pump Einsteiger

Besonders wichtig ist die Body Pump Technik! In dieser Übungsstunde lernst Du den Umgang mit der Langhantel und die korrekte Körperhaltung bei der Bewegungsausführung, damit Dir der optimale „Pump Effekt“ sicher ist! Ein Muss für jeden Pumpeinsteiger! Nur nach Anmeldung im Service möglich!

Box-Training

Das traditionelle Kraftausdauertraining mit Spaß und Energie ist bei Frauen und bisherigen Nicht-Boxern beliebt. Auch für Anfänger geeignet.

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Mit funktionellen Ganzkörperübungen, die stets aus einem Wechsel von Halten und Loslassen bestehen, kommen tief liegende Muskeln in Form und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Begleitet wird der Kurs von Housemusik, die dabei hilft, durchzuhalten.

Fit in den Tag

Ein Kurs, der Herz-Kreislauf-Training mit verschiedenen Übungen in Schwung bringt!

Gesunder Rücken

Wir stärken Bielefeld den Rücken! Gezieltes Rückenmuskulatur-Training zur Stabilisierung und damit zur Entlastung der Wirbelsäule. Verbessert zudem die Haltung, die Atmung und Deine ganze Rücken-Gesundheit.

Kinderboxen (6-12 Jahre)

Selbstbewusstsein pur. Die kleinen Sportler lernen sich sportlich zu betätigen. Mit viel Spaß und Einfühlungsvermögen wird das Sozialverhalten gefördert.

Pilates

Pilates ist ein Programm aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Alle Muskeln werden gestärkt und geformt. Haltung und Figur werden verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Diese Trainingsmethode ist eine Hilfe bei Rückenprobleme und eine Unterstützung bei allen sportlichen Aktivitäten. Auf sanfte Weise wird jede Übung kontrolliert und mit entsprechender Atmung ausgeführt.

KURSIONFO

MO

9.00-22.00

DI

9.00-22.00

MI

9.00-22.00

DO

9.00-22.00

FR

9.00-22.00

SA

10.00-18.00

SO

10.00-16.00

Trainings-Tipp

Cellulite adé mit dem VACUFIT.
Weitere Infos hierzu bei
Ernährungsberaterin Kerstin Schulz.



Body Pump
9.15-10.15

Reha-Sport
10.15-11.00

Reha-Sport
16.45-17.30

Reha-Sport
17.15-18.00

Pilates
18.00-19.00

Step Cardio
18.00-19.00

deepWORK
18.00-19.00

Reha-Sport
17.15-18.00

Gesunder
Rücken
18.00-19.00

Kinderboxen
15.30-16.30

Body Forming
19.00-20.00

Box-Training
19.00-20.30

Body Pump
19.00-20.00

Box-Training
19.00-20.30

Reha-Sport
19.00-19.45

Body Pump
20.00-21.00

Blackroll
20.00-21.00



deepWORK
9.15-10.15

Reha-Sport
10.15-11.00

Body Forming
17.00-18.00

Gesunder
Rücken
18.00-19.00

Box-Training
19.00-20.30

Body Pump
Einsteiger
11.00-11.30

Body Pump
11.30-12.30

Step Einsteiger
13.00-14.00

Kinderboxen
15.30-16.30

Fit in den Tag
11.00-12.00

Body Pump
11.30-12.30

Step Einsteiger
13.00-14.00

Kinderboxen
15.30-16.30

Trainings-Tipp

Unser miha-Zirkeltraining! Einfaches
und sicheres Training ohne Muskelkater.



Der Renner! Unser Zirkeltraining!

- Training nur alle 5 Tage nötig
- Sichere, geführte Bewegungen
- Durchgang in nur 17 Minuten
- Trainingserfolge und -einstellungen werden auf Chipkarte gespeichert



Einmalig in der Bielefelder Innenstadt

Unsere Kooperationspartner

O₂ Shop
 Bahnhofstraße 27
 33602 Bielefeld
 Telefon 0521-520 12 07

Personaltraining & EMS
TANJA JACKE - Bewegung ist Alles
 Obernstraße 4 • 33602 Bielefeld
 Tel.: 0171.7149722 • info@tanjajacke.com • www.tanjajacke.com

Anwaltssozietät
Dr. Geisler, Dr. Franke & Kollegen

Am Zwinger 2-4
 33602 Bielefeld

kanzlei@kgfk.de
 www.rae-geisler-franke.de

Tel: 05 21 • 55 75 19 - 0
 Fax: 05 21 • 55 75 19 - 16

SCHRÖDER CONNECTIVE
WERBESTUDIO
 05 21. 38 47 884 www.schroederconnective.de

„Ganzheitliche Muskelspannung Regulations-Therapie
 Ihrer Gesundheit Zu Liebe“
Naturheilpraxis Detlef Broda
 0521 - 989 06 507
 0171 - 19 383 22
 www.detlef-broda.de



Figur beginnt im Kopf!

Rohrteichstraße 35a • 33602 Bielefeld
Fon 05 21 - 17 49 87
www.figurstudio-bielefeld.de