



Kursplan

Jederzeit spontaner
gratis Probekurs
möglich!



Stand 01.10.2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
08.30	Bodyzirkel-Kraft (F) <i>Teilnahme mit Anmeldung der fordernde Körperzirkel</i>			8.30	Kursraum vermietet !						
				120 Min.		09.00	Bodyzirkel-Core (M) <i>Der Zirkel für mehr Kraft in der Körpermitte</i>				
09.30	Flexibar & Rücken (E-M) <i>Tiefenmuskulaturtraining mit dem Schwingstab</i>	09.30	Bodyworkout (M) <i>Das variationsreiche Ganzkörper Workout</i>	10.45	Kursraum vermietet !			09.30	Präventionskurs §20 oder AOK-Kurs <i>8 Wochenkurs gratis oder mit Krankenkassenzuschluss</i>	Alle 14 Tage:	
				120 Min.		10.00	Yoga light (E) <i>Leichte Yogagymnastik für Einsteiger zum Entspannen</i>			Wochenend-	Wochenend-
10.30	Faszien & Dehnung (E) <i>Faszienmassage und leichte Fasziendehnübungen</i>	10.30	Fit mit Stuhl (E) <i>Sanfte Reha- Vitalgymnastik im Sitzen & Stehen mit Stuhl</i>					10.45	Präventionskurs §20 oder AOK-Kurs <i>8 Wochenkurs gratis oder mit Krankenkassenzuschluss</i>	Aktion	Aktion
				offen	Personal-Training individueller Termin	offen	Personal-Training individueller Termin			Aktuelle Aktion siehe unter:	
17.15	Zumba (M) Gasttrainerin <i>Aktion: Das Tanzworkout mit Partystimmung</i>		Personal-Training individueller Termin					offen	Personal-Training individueller Termin	Wochenendaktionen:	
				17.00	After-Work-Yoga (E-M) <i>Ruhiges Yoga zum Feierabend mit vielen Dehnungen</i>	17.00	Pilates & Core (E-M) <i>Beweglichkeit & Kraft in Rücken, Beckenboden & Core</i>			www.mellyskursraum.de	
18.30	Zirkel & Pumpmix (M) <i>Gemixte Stationen mit Langhantelworkout kombiniert</i>	16.30	Kursraum vermietet !					15.30	Qigong (E) Gasttrainerin <i>Aktion: Fließende Bewegung & Atmung, Achtsamkeit</i>		Gesundheitskurse, Yoga, Beweglichkeit, Wirbelsäule, Mobility
		120 Min.		18.10	Combat Intervall (F) <i>Das intensive - intervall & Kampfsport H.I.T. Training</i>	18.00	Basic-Workoutzirkel (E-M) <i>Der Stationstraining- Basic- Intervall Ganzkörperzirkel</i>				Straffung, Muskeln, Körperformung, Körper-Workout
19.30	Toning-Yoga (M-F) <i>Kräftigends Yoga mit Workout-Elementen für Geübte</i>	19.00	Flexibar & Tone (E) Gasttrainer <i>Aktion: Shaping Workout & Tiefenmuskulatur</i>								Schwitzen, Fatburner, Ausdauertraining, Auspowern, Cardio
				19.10	Pump-Mix (M) <i>Der Bodyforming-Mix mit Langhantel und Gewichten</i>	19.00	Präventionskurs §20 oder AOK-Kurs <i>8 Wochenkurs gratis oder mit Krankenkassenzuschluss</i>			(E) = Einsteiger	
20.40	Präventionskurs §20 oder AOK-Kurs <i>8 Wochenkurs gratis oder mit Krankenkassenzuschluss</i>	20.00	Step-Fatburn-Zirkel (M) Gasttrainer <i>Aktion: Step-Zirkeltraining Fatburn ohne Stepkennnisse</i>							(M) = Mittelstufe	
										(F) = Fortgeschritten	

Zur Anmeldung oder zum kostenlosen Probekurs einfach unangemeldet, 10 Min. vor dem Wunschkurs kommen und dirket teilnehmen !!!

Bitte pünktlich zu allen Kursen erscheinen! Einlass ca. 10 Minuten vor Kursbeginn! Alle Kurse dauern 50 Minuten und haben 10 Minuten Abbau - Aufbau/Umziehzeit eingeplant.

Krankenkassenkurse	8 Wochen Präventionskurse nach §20 SGB V (bis zu 100% krankenkassenbezuschusst) oder 8 Wochen AOK Kurse für AOK Versicherte).
Aktion Aktion Aktion	Zeitlich begrenzte Aktionskurse, für alle Kunden offen, sie können aber jederzeit wieder abgesetzt werden und gehören nicht zum festen Basisprogramm dazu.
Personal-Training	Hier ist Zeit für Dein eigenes, individuelles Training oder Coaching unter intensiver Betreuung. Verinbare dafür einen Termin.