



Kursplan

Jetzt einfach spontan zum gratis Probekurs kommen!



Stand 01.04.2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
08.00		08.00		08.00		08.00		08.00			
08.30	Bodyzirkel-Kraft (F) Der Intervallzirkel für mehr Power & Kraft.	08.30		08.30		08.50		08.30			
50 Min.		09.00		09.00	Kursraum belegt !	09.00	Bodyzirkel-Core (M) Der Zirkel für mehr Kraft in der Körpermitte	09.00			
09.30	Rücken & Flexibar (E-M) Übungen mit Schwingstab + Rückenkraft	09.30	Bodyworkout (E-M) Das variationsreiche Ganzkörper Workout	60 Min.		50 Min.		09.15	AOK - Fitmix 8 Wochen für AOK Versicherte, Start Okt. 2023	Wochenend- Aktion	Wochenend- Aktion
50 Min.		50 Min.		60 Min.		10.00	Vital-Gym & Relax (E) Sanfte Gymnastik für die Gelenke und Entspannung	60 Min.			
10.30	Faszien & Yoga (E) Faszienmassage und leichte Yogadehnübungen	10.30	Fit mit Stuhl (E) Sanfte Vitalgymnastik im Sitzen & Stehen mit Stuhl	10.30		50 Min.		10.30	AOK - Rückenfit 8 Wochenkurs für AOK Versicherte, Start: Okt. 2023		Aktion
50 Min.		50 Min.		11.00	Personal-Training individuell	11.00	Personal-Training individuell	60 Min.			
16.15	AOK - Fitmix 8 Wochen für AOK Versicherte, Start Juni/ Okt. 2023	14.30	Kursraum belegt !	60 Min.		17.00		After-Work-Yoga (E-M) Ruhiges Yoga zum Feierabend	Rücken & Bauch (E-M) Beweglichkeit & Kraft für Rücken & Körpermitte	Kursraum belegt !	Aktuelle Aktion siehe unter:
60 Min.		60 Min.		17.00	Wochenendaktionen: www.mellyskursraum.de						
17.30	Bodyzirkel-Cardio (M-F) Schwitzen & Cardio im Ganzkörper- Intervallzirkel	17.30	Kursraum belegt !	50 Min.		18.00	Combat Intervall (F) Das intensive - intervall & Kampfsport Workout	Intervall- HIT Zirkel (M-F) Der Kraft-Cardio Zirkel	Aktion		
50 Min.		90 Min.		18.00	Body-Pump (M) Einstieg in das Bodyforming mit Langhantel	50 Min.				Präventionskurs Wirbelsäule/Core 8 Wochenkurs mit Krankenkassenzuschuss	17.00
18.30	Toning- Yogaflow (M) Das Yoga & kraftvollen mit fließenden Elementen	19.00	Aktion mit Gasttrainer: Bodytone (E) Das variationsreiche Ganzkörper Workout	50 Min.		19.00	Aktion mit Gasttrainer: Step-Choreo (M) Step-Choreographien (Grundkenntnisse erforderlich)	Aktion	Aktion		(E) = Einsteiger
50 Min.		50 Min.		19.00	50 Min.	20.00				(M) = Mittelstufe	
19.30	AOK/Präventionskurs PMR Entspannung 8 Wochenkurs für AOK Versicherte, Start: Okt. 2023	20.00	Aktion mit Gasttrainer: Step-Choreo (M) Step-Choreographien (Grundkenntnisse erforderlich)	50 Min.	20.00			Aktion	(F) = Fortgeschritten		
60 Min.		50 Min.		20.00	20.00	21.00					

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.

Basis Gesundheitskurse	Erlebe leichte Gesundheitskurse, wie z.B. Yoga für die Beweglichkeit, sanftes Training der Wirbelsäule und angenehme Mobilisation in leichter Intensität.
Basis Kraft&Straffung	Straffe und forme deinen Körper mit Workoutübungen, kräftige die Muskeln, deinen Bewegungsapparat und die Gelenke im mittleren Intensitäts-Level.
Basis Ausdauer&Fatburn	Schwitzen, Fettverbrennen und Ausdauertraining. Mit mittleren und intensiven Cardio-Übungen den Puls steigen lassen und sich auspowern.
Krankenkassenkurse	8 Wochen Präventionskurse nach §20 SGB V (bis zu 100% krankenkassenbezuschusst) oder 8 Wochen AOK Kurse für AOK Verischerte).
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.

Kontakt: Mellys Kursraum, Inh.: Melanie Brand, Wettbachstr.11, 71063 Sindelfingen

Anmeldung: Telefon o. WahtsApp: 015147401237 / **Mail:** mellyskursraum@gmail.com / **Web:** www.mellyskursraum.de