



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) <i>Der Intervallzirkel für mehr Power & Kraft.</i>	08.30		08.30		08.50		08.30			
50 Min.		09.00		09.00	Kursraum belegt !	09.00	Bodyzirkel-Core (M) <i>Der Zirkel für mehr Kraft in der Körpermitte</i>	09.00			
09.30	Rücken & Flexibar (E-M) <i>Übungen mit Schwingstab + Rückenkraft</i>	09.30	Bodyworkout (E-M) <i>Das variationsreiche Ganzkörper Workout</i>	60 Min.		50 Min.		09.15	AOK - Fitmix <i>8 Wochen für AOK Versicherte, Start Okt. 2023</i>	Wochenend-	
50 Min.		50 Min.		60 Min.		10.00	Vital-Gym & Relax (E) <i>Sanfte Gymnastik für die Gelenke und Entspannung</i>	60 Min.		Aktion	Wochenend-
10.30	Faszien & Yoga (E) <i>Faszienmassage und leichte Yogadehnübungen</i>	10.30	Fit mit Stuhl (E) <i>Sanfte Vitalgymnastik im Sitzen & Stehen mit Stuhl</i>	10.30		50 Min.		10.30	AOK - Rückenfit <i>8 Wochenkurs für AOK Versicherte, Start: Okt. 2023</i>		
50 Min.		50 Min.		11.00	Personal-Training individuell	11.00	Personal-Training individuell	60 Min.			
16.15	AOK - Fitmix <i>8 Wochen für AOK Versicherte, Start Juni/ Okt. 2023</i>	14.30	Kursraum belegt !	60 Min.		60 Min.		Aktuelle Aktion siehe unter:			
60 Min.		60 Min.		17.00	After-Work-Yoga (E-M) <i>Ruhiges Yoga zum Feierabend</i>	17.00	Rücken & Bauch (E-M) <i>Beweglichkeit & Kraft für Rücken & Körpermitte</i>	16.00	Kursraum belegt ! Wochenendaktionen:		
17.30	Bodyzirkel-Cardio (M-F) <i>Schwitzen & Cardio im Ganzkörper- Intervallzirkel</i>	17.30	Kursraum belegt !	50 Min.		50 Min.		17.00	Aktion		
50 Min.		90 Min.		18.00	Combat Intervall (F) <i>Das intensive - intervall & Kampfsport Workout</i>	18.00	Intervall- HIT Zirkel (M-F) <i>Der Kraft-Cardio Zirkel Ganzkörper</i>	17.00			
18.30	Toning- Yogaflow (M) <i>Das Yoga & kraftvollen mit fließenden Elementen</i>	19.00	Aktion mit Gasttrainer: Bodytone (E) <i>Das variationsreiche Ganzkörper Workout</i>	50 Min.		50 Min.		18.00	Aktion		
50 Min.		50 Min.		19.00	Body-Pump (M) <i>Einstieg in das Bodyforming mit Langhantel</i>	19.00	Präventionskurs Wirbelsäule/Core <i>8 Wochenkurs mit Krankenkassenzuschuss</i>	19.00	Aktion		
19.30	AOK/Präventionskurs PMR Entspannung <i>8 Wochenkurs für AOK Versicherte, Start: Okt. 2023</i>	20.00	Aktion mit Gasttrainer: Step-Choreo (M) <i>Step-Choreographien (Grundkenntnisse erforderlich)</i>	50 Min.		60 Min.		20.00	(E) = Einsteiger		
60 Min.		50 Min.		20.00	20.00	20.00	21.00	(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.

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