



# Kursplan

Kurse testen und einfach spontan zu einem gratis Probekurs kommen! **!**



Stand 07.11.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
08.00		08.00		08.00		08.00		08.00			
08.30	<b>Bodyzirkel-Kraft (M-F)</b> Der Intervallzirkel für mehr Power & Kraft	08.30	<b>Präventionskurs Wirbelsäule/Core</b> 8 Wochenkurs mit Krankenkassenzuschuss	08.30		08.50		08.15	<b>AOK - Rückenpower</b> 8 Wochenkurs für AOK Versicherte. Start März 2023		
09.20		09.20		09.00	<b>Aktion</b>	09.00	<b>Bodyzirkel-Fatburn (M)</b> Moderater-Cardio Stoffwechselzirkel zum Schwitzen	09.15			
09.30	<b>Rücken &amp; Flexibar (E-M)</b> Übungen mit Schwingstab + Rückenkraft	09.30	<b>Bodyworkout (E-M)</b> Das variationsreiche Ganzkörper Workout	09.30	<b>Aktion</b>	09.50		09.30	<b>AOK - Rückenfit</b> 8 Wochenkurs für AOK Versicherte. Start: Januar 2023	<b>Wochenend-</b>	
10.20		10.20		10.00	<b>Aktion</b>	10.00	<b>Vital-Gym &amp; Relax (E)</b> Sanfte Gymnastik für die Gelenke und Entspannung	10.30	<b>Aktion</b>	<b>Wochenend-</b>	
10.30	<b>Faszien &amp; Yoga (E)</b> Faszienmassage und leichte Yogadehnübungen	10.30	<b>Fit mit Stuhl (E)</b> Sanfte Vitalgymnastik im Sitzen & Stehen mit Stuhl	10.30	<b>Aktion</b>	10.50		10.45	<b>AOK - Entspannung</b> 8 Wochenkurs für AOK Versicherte. Start: Januar 2023		<b>Aktion</b>
11.20		11.20		11.00	<b>Personal-Training individuell</b>	11.00	<b>Personal-Training individuell</b>	11.45			
16.15	<b>AOK - Fitmix</b> 8 Wochen für AOK Versicherte. Start März 2023		<b>Personal-Training individuell</b>							Aktuelle Wochenendkurse und Aktionen findest Du unter:	
17.15		17.00		17.00	<b>After-Work-Yoga (E)</b> Ruhiges Yoga zum Feierabend	17.00	<b>Rücken &amp; Bauch (E-M)</b> Beweglichkeit & Kraft für Rücken & Körpermitte	17.00			
17.30	<b>Bodyzirkel-Cardio (M-F)</b> Schwitzen & Cardio im Ganzkörper- Intervallzirkel	18.00	<b>Aktion</b>	17.50		17.50		17.30		<a href="http://www.mellyskursraum.de">www.mellyskursraum.de</a>	
18.20		18.50	<b>Aktion</b>	18.00	<b>Combat Intervall (F)</b> Das intensive - intervall & Kampfsport Workout	18.00	<b>Intervall- HIT Zirkel (M-F)</b> Der Kraft-Cardio Zirkel	18.00	<b>Aktion</b>		
18.30	<b>Body-Pump-Mix (F)</b> Bodyformingmix mit Langhantel- und Gewichten	19.00	<b>Aktion: B-B-P (E)</b> Das Bodyforming-Workout	18.50		18.50			18.30	<b>Aktion</b>	
19.20		19.50		19.00	<b>Body-Pump (M)</b> Einstieg in das Bodyforming mit Langhantel	19.00	<b>Personal-Training individuell</b>	19.00	<b>Aktion</b>	<b>(E) = Einsteiger</b>	
19.30	<b>AOK - Rückenfit</b> 8 Wochenkurs für AOK Versicherte. Start: Januar 2023	20.00	<b>Aktion: Step (M)</b> Step-Choreographien (Grundkenntnisse erforderlich)	19.50		19.30			19.30		<b>(M) = Mittelstufe</b>
20.30		20.50		20.00	20.00		20.00		20.00		<b>(F) = Fortgeschritten</b>

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.

<b>Basis Gesundheitskurse</b>	Erlebe leichte Gesundheitskurse, wie z.B. Yoga für die Beweglichkeit, sanftes Training der Wirbelsäule und angenehme Mobilisation in leichter Intensität.
<b>Basis Kraft&amp;Straffung</b>	Straffe und forme deinen Körper mit Workoutübungen, kräftige die Muskeln, deinen Bewegungsapparat und die Gelenke im mittleren Intensitäts-Level.
<b>Basis Ausdauer&amp;Fatburn</b>	Schwitzen, Fettverbrennen und Ausdauertraining. Mit mittleren und intensiven Cardio-Übungen den Puls steigen lassen und sich auspowern.
<b>Krankenkassenkurse</b>	8 Wochen Präventionskurse nach §20 SGB V (bis zu 100% krankenkassenbezuschusst) oder 8 Wochen AOK Kurse für AOK Versicherte.
<b>Aktion Aktion Aktion</b>	Zeitlich begrenzte variable Aktionskurse, die Du für den Zeitraum der Aktion mitbesuchen kannst, oder auch kostenpflichtige, geschlossene Kurse von externen Anbietern.
<b>Personal-Training</b>	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