

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:30-10:30 Rückenfit R1	09:00-09:45 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	09:15-10:30 Yoga R1	09:00-09:45 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	09:15-09:45 Jump Soft R1	10:30-11:30 Step Switch M R1
10:35-11:00 Stretch & Relax R1	09:30-10:00 Easy Cardio-Mix R1	10:45-11:30 Fit'n'Jump <b>NEU</b> R1	09:30-10:30 Step M R1	10:00-11:00 WSG R1	11:35-12:20 BBP Plus Switch R1
17:15-18:10 WSG R1	10:05-11:00 Power Body Balance Pilates R1	18:00-18:25 Bauch Express <sup>1</sup> R2	10:00-11:15 Body Balance Pilates R2	16:45-17:40 Core Training R1	
17:45-18:40 Zumba R2	17:00-17:55 Faszien-Pilates R1	18:00-18:45 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	10:35-11:05 BBP Plus <sup>1</sup> R1	17:30-18:15 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	10:30-11:30 Switch
18:00-18:45 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	18:00-19:15 Power Step F R1	18:30-19:25 Step E R2	17:30-18:25 Pilates R2	17:45-18:45 Yoga Moves R1	
18:15-19:05 Jumping R1	18:00-18:30 Cardio Coaching <b>NEU</b> <b>TF</b>	18:45-19:55 Yoga R1	18:30-19:25 WSG R2	18:10-18:55 Indoor-Cycling M IC	
18:30-19:25 Indoor-Cycling E-M IC	18:15-19:10 Rückenfit R2	18:45-19:45 Indoor Cycling M IC	18:00-18:30 Cardio Coaching <b>NEU</b> <b>TF</b>	19:00-20:00 Indoor-Cycling F IC	
18:45-19:10 Bauch Express <sup>1</sup> R2	19:20-20:20 Bodyfit R1	19:50-20:50 Indoor-Cycling M-F <b>NEU</b> IC	18:45-19:35 Jumping/Intervall <b>NEU</b> R1		
19:15-20:10 Muscle Power R1			19:30-20:30 Zumba GOLD <b>NEU</b> R2	17:30-18:25 Jumping R1	
19:20-20:20 Yoga sanft R2	09:30-10:00 Bauch Express R1	18:15-19:10 BBP Plus R1		18:30-20:00 Fitness Boxen	
19:30-20:30 Indoor-Cycling M-F <b>NEU</b> IC	10:05-11:00 Rückenfit R1	19:15-20:15 Jumping/Intervall <b>NEU</b> R1	17:00-17:55 Muscle Jump R1		
	11:05-11:30 Stretch & Relax R1		18:00-18:55 Bodyfit R1	09:00-09:30 Bauch Express <b>NEU</b>	
16:45-17:10 Bauch Express <sup>1</sup> R1	17:00-17:55 Yoga R1	09:30-10:30 Pilates	19:00-19:55 Step M R1	09:35-10:05 Rücken Express <b>NEU</b>	
17:15-17:55 Step E R1	18:10-18:40 Bauch Express <sup>1</sup> <b>NEU</b> R1	17:00-18:00 Rücken- & Bodyfit		10:00-10:25 Power Plate <b>NEU</b> FC	
18:00-18:55 Muscle Power R1	18:45-19:15 Rücken Express <b>NEU</b> R1	18:05-19:05 Zumba	09:00-09:45 Jumping	17:00-18:00 Rücken- & Faszientraining	
19:00-19:55 Fitness Boxen R1		19:10-20:00 Jumping	17:10-18:10 YOGA Special (s. Aushang) <b>NEU</b>	18:05-19:05 Zumba	
20:00-21:00 Zumba R1	17:00-17:25 Power Plate <b>NEU</b> FC		18:00-18:25 Power Plate <b>NEU</b> FC		
	17:20-18:00 Jumping		18:15-19:10 BBP Plus		
17:00-18:00 Pilates	18:10-19:10 Yoga		19:15-20:05 Jumping		
18:05-18:55 BBP Plus	19:15-20:15 Zumba Step				
19:00-19:50 Jumping	<b>Zeiten wechseln!</b> Body&Balance (s. Aushang) <b>NEU</b>				

**Im Sommer: Aqua Fit**  
Siehe aktuelle Aushänge



An Feiertagen finden keine regulären Kurse statt – dafür Specials –  
Siehe aktuelle Aushänge und immer aktuell auf Facebook

### ERKLÄRUNG

- Fitnesscenter Merkelbach (FCM)
  - SPORTS
  - McLadies
  - E** Einsteiger
  - M** Mittelstufe
  - F** Fortgeschrittene
  - R1** Raum 1
  - R2** Raum 2
  - IC** Indoor-Cycling-Raum
  - TF** Trainingsfläche
  - FC** Figurclub
- <sup>1</sup> Eigenes warm up

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen wegen Krankheit oder Urlaub vorbehalten. Stand Oktober 2018.



Reha-Sprechstunde: Jeden Mo. 11 Uhr, jeden Do. 17 Uhr

**Kurse:** Mo. 08:40 / 09:45 / 10:40 / 11:30 / 16:15 Di. 11:10 / 12:00 / 16:25 / 17:15 / 19:15 / 20:05  
 Mi. 08:55 / 09:45 / 10:45 / 16:00 / 17:00 / 17:50 / 19:30 / 20:20 Uhr Do. 11:05 / 12:00 / 15:00 / 16:00 / 16:50 / 17:45 Fr. 8:55 / 9:45 / 11:10 / 14:45 / 15:40

**Bauch Express**  
Bauchtraining pur! Intensives und abwechslungsreiches Training der geraden & schrägen Bauchmuskulatur (eigenes Aufwärmen erforderlich!).

**BBP plus**  
Problemzonentraining / plus Oberkörper / plus Kleingeräte (Hanteln, Tubes, Rings...), Straffung von Bauch, Beine und Po.

**Body Balance Pilates®**  
Ein sanftes, ganzheitliches Übungskonzept, basierend auf dem Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Wahrnehmung, Haltung, Konzentration werden geschult und mit fließenden Bewegungen kombiniert. Ziel: Kräftigung der tieferliegenden, meist schwach ausgeprägten Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur.

**Body Fit**  
Gezieltes Training von Problemzonen mit Herz-Kreislauf-Elementen.

**Cardio Coaching**  
Wenn Du echte Fortschritte erzielen möchtest, dann benötigst Du optimale Anleitung. Mit individuellem, Herzfrequenz-orientiertem Gruppentraining sind Spaß und Erfolg so gut wie garantiert!

**Core Training**  
Effektives Workout nach dem Pilatesprinzip, d.h. Training einer starken Körpermitte (Tiefenmuskulatur) mit Flexibars, Gymsticks und Brasis.

**Easy Cardio-Mix**  
Das Ausdauertraining für Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Einfache Grundschriffe und mit Spaß zur Musik bewegen.

**Faszien-Pilates**  
Eine Verbindung von ganzheitlichem Faszientraining und Pilates.

**Fitness Boxen**  
Dieser Kurs beansprucht praktisch jede Muskelgruppe, verbessert Ausdauer, Schnellkraft sowie Kraftausdauer und trainiert auch das Selbstbewusstsein. Beinahe jede Aktion wird beim Boxen durch Drehung von Rumpf und Hüfte, durch Beinarbeit und Armbewegung unterstützt.

**Functional Bodyweight Training**  
Ultimatives Ausdauertraining. Bei energievoller Musik werden Berge und Täler durchfahren, Sprünge eingelegt oder mentale Reisen angetreten.  
In 3 Levels: Einsteiger, Mittel, Fortgeschrittene.

**Jump Soft / Fit'n'Jump**  
Jumping für Jedermann: Gegen Rückenschmerzen, Koordination & Gleichgewicht, Training für den Beckenboden, Bein-, Gesäß-, Rücken- & Bauchmuskulatur, Herz-Kreislauftraining, Spaß & gute Laune.  
**Fit'n'Jump:** Jump soft mit Kräftigungsübungen.

**Jumping / Jumping Intervall**  
Ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzen wir tradit. Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind. Gleichgewichtssinn und Körperkoordination werden deutlich verbessert.  
**Jumping Intervall:** Systematische Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Herz-Kreislauftraining & die optimale Fettverbrennung!

**Muscle Jump**  
Kombi aus Jumping und Muscle Power, ein dynamisches, energiegeladenes Kraftausdauertraining. Sehr gelenkschonend, Aerobic-Schritte auf dem Trampolin, teils mit Zusatzgewichten. Zusätzlich auf dem Boden weitere Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen. Muscle Jump verbessert Gleichgewichtssinn, Körperkoordination und Muskulatur.

**Muscle Power**  
Ein energiegeladenes, effektives und unkompliziertes Training für den ganzen Körper. Mit Langhantel und Gewichten erfolgen Übungen, die systematisch die Kraftausdauer aller Muskelgruppen verbessern.

**Pilates**  
Kraft aus der Körpermitte. Eine Mischung aus Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Stretching. Für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

**Power Plate**  
Power Plate ist ein spezielles Trainingsgerät, das eine dreidimensionale Vibration erzeugt. Hierbei werden die großen Muskelgruppen je nach Übung intensiver gefordert und vor allem die Tiefenmuskulatur angeregt, stärker zu arbeiten.

**Power Step**  
Für Fortgeschrittene, hoher Pulsbereich. Herausfordernde Choreografie.

**Rehasport**  
Die Teilnahme ist nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich.

**Rücken Express**  
Ein 30-minütiges knackiges Workout für knackige Muskeln. Kurz, aber intensiv für eine kräftige, attraktive Körpermitte. Mit Fokus auf Stärkung und Entlastung des gesamten Stützapparates. Kräftigende Übungen und Dehnungseinheiten tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

**Step**  
Aerobicsschritte werden auf dem Step, einer höhenverstellbaren Plattform, ausgeführt. Herz-Kreislauftraining, Koordination und Spaß an Bewegung und Musik stehen im Vordergrund. Außerdem wird die Beinmuskulatur durch Auf- und Absteigen optimal trainiert.

**Stretch & Relax**  
Für jeden, der seine Beweglichkeit verbessern und Verspannungen im Körper lösen will. Dabei lernen Sie verschiedene Muskeldehn- und Entspannungstechniken kennen, um den Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu innerer Balance zu finden.

**Switch**  
Die Überraschung dabei: Die Kursleiter/innen rotieren im Wechsel. Wir bieten Euch dadurch eine andere Performance.

**Yoga / Yoga Sanft / Yoga Moves**  
Beinhaltet einfache statische und fließende Yogaübungen, ergänzt durch Atemübungen und Tiefenentspannung. Der Kurs fördert Kraft und Beweglichkeit, hilft psychische, geistige und körperliche Verspannungen abzubauen und vertieft die Wahrnehmung von Körper und Geist.

**WSG (Wirbelsäulengymnastik) / Rückenfit**  
Haltungskorrektur durch gezielte Kräftigung der wirbelsäulenstützenden Muskulaturen sowie Mobilisations- & Koordinationstraining, Stretching & Entspannung. Kleingeräte (Pezzi-bälle, Therabänder, etc.) werden benutzt.

**Zumba / Zumba Gold**  
Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. **Zumba Gold:** Tanze in deinem eigenem Tempo, ohne Sprünge, für jeden geeignet!