

### Achtsames Entspannen

Achtsamkeitstraining wirkt stressreduzierend für Körper, Geist und Seele. Verschiedene Meditations-, Atem-, Dehn- und Koordinationsübungen, sowie spezielle Übungen für den Alltag.

### BBP plus (Bauch, Beine, Po + Oberkörper)

Zu mitreißender Musik werden überwiegend Bauch, Beine und Po, aber auch der Oberkörper gekräftigt und gestrafft.

### Blackroll

Ein Mix aus Kräftigungs- und Regenerationsübungen für den ganzen Körper mit der Blackroll. Ziel des Kurses ist es, durch Selbstmassage auf der Rolle die Beschaffenheit des Bindegewebes (Faszien) zu verbessern.

### Bodypump™ // Langhanteltraining

Kraftausdauertraining mit Langhanteln und regulierbaren Gewichten, bei dem jede Hauptmuskelgruppe des Körpers trainiert wird. Ein höchst effektives Training mit Musik, ohne komplizierte Schrittfolgen (vorchoreographiert).

### Bodystyling

Muskelkräftigung und Körperstraffung (Styling) mit den Schwerpunkten Problemzonen und Oberkörper. Das Training erfolgt unter Zuhilfenahme von Kleingeräten.

### Cycling\*

Das gruppenspezifische, motivierende und effektive Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Cycling Bikes zu passender Musik sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch und die gleichzeitige Straffung von Gesäßmuskulatur.

### Dance

Dance-Schritte verbunden mit Choreographie und fetziger Musik machen die Stunde zu einem echten Kick für die Fettverbrennung und steigern die Ausdauer.

### Fit-KIDs

1 Kurs - 9 Sportarten für Kinder von 6 bis 14 Jahren. Auf Basis des beliebten Kurses „Jumping for Kids“ wird mit viel Spaß die gesamte Bandbreite der ARAMIS Sportangebote integriert.

### Jumping Fitness\*

Eine Kombination von schnellen und langsamen Sprüngen, dynamischen Sprints sowie Balance- und Kräftigungsübungen bei fetziger Musik auf einem speziellen Trampolin.

### Laufgruppe

Ein sportwissenschaftlich aufgebautes Lauftraining im Freien mit professionellem Laufcoach, der Teilnehmern beim Erreichen ihrer individuellen Ziele unterstützt.

### Pilates

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

### Piloxing®

Vereint Elemente aus Boxen, Pilates und Tanzen zu einem effektiven Workout mit besonders hohem Kalorienverbrauch.

### Power-Fit

Mix aus Kraft und Ausdauer - sehr intensiver und abwechslungsreicher Kurs für den ganzen Körper, bei dem man sich so richtig auspowern kann.

### Rückenfit

Kombination aus funktionellen Übungen zur Rumpfkraftigung und gezielten Dehnungen der zu Verspannung neigenden Muskulatur. Vorbeugung gegen Haltungsschwächen und -schäden.

### Yoga / Power-Yoga

Im Power Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Praktizierenden angepasst, während sich die Bewegungsabläufe und Positionen im klassischen Yoga wiederholen. Der Fokus liegt auf dynamischen, körperlichen Übungen.

### Zumba®

Zumba® ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik und eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung.

\*Teilnehmerzahl begrenzt! Telefonische Reservierung möglich. Platz muss bis spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn vor Ort bestätigt werden, sonst keine Teilnahme.

\*\*Zumba findet in den geraden Kalenderwochen und Piloxing in den ungeraden Wochen statt.

Anmeldung zum Cycling und Jumping Fitness unter Tel. 07032-781-530

Für Abendkurse: ab 9:30 Uhr (Kurstag)

Für Morgenkurse: ab 14:00 Uhr (Vortag)

Bitte zu jedem Kurs ein Handtuch mitbringen. Bitte beachten Sie, dass der Kurs- und Fitnessbereich nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

# Kursplan

gültig ab 6. Mai 2019



# ARAMIS

Fitness- und Gesundheitsstudio

Siedlerstraße 40-44  
71126 Gäufelden-Nebringen  
Tel.: 07032 - 781-530

www.aramis.de

 //  /ARAMIS.Sportwelt

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	Gym.-Raum	Cycl.-Raum	Gym.-Raum	Cycl.-Raum	Gym.-Raum	Tae-Bo-Raum	Gym.-Raum	Cycl.-Raum	Gym.-Raum	Cycl.-Raum	Gym.-Raum	Cycl.-Raum	Gym.-Raum	Cycl.-Raum
8:00			8:15 - 9:30 Yoga					8:00 - 9:00 Cycling*						
9:00	😊 9:00 - 10:00 Power-Fit		9:35 - 10:35 Rückenfit		9:00 - 10:00 Dance		9:05 - 10:05 Rückenfit		😊 9:00 - 10:00 Jumping-Fitness*	😊 9:30 - 10:00 Blackroll (im Fitness)				
10:00		😊 10:05 - 11:05 Cycling*	10:40 - 11:40 Jumping Fitness*		10:05 - 11:05 BBP Plus		10:10 - 11:10 Power-Yoga		😊 10:05 - 11:05 Langhantel- training		10:00 - 11:00 Bodypump™		😊 10:00 - 11:00 Bodypump™	
11:00											11:05 - 12:15 Yoga/Pilates			😊 11:05 - 12:05 Cycling*
15:00					15:15 - 16:15 Fit-KIDS*				<div data-bbox="1285 803 2227 1079" style="border: 1px solid gray; padding: 10px; background-color: #fff; text-align: center;"> <h3>Öffnungszeiten</h3> <p><b>Fitness- und Gesundheitsstudio:</b>  Montag- Freitag 06:00 Uhr - 23:00 Uhr  Samstag 10:00 Uhr - 21:00 Uhr  Sonn- und Feiertag 09:00 Uhr - 20:00 Uhr</p> <p><b>Kinderparadies:</b>  Montag 08:45 Uhr - 11:30 Uhr  17:00 Uhr - 20:00 Uhr  Dienstag 17:00 Uhr - 20:10 Uhr  Freitag 08:45 Uhr - 11:30 Uhr  Sonntag 09:50 Uhr - 12:30 Uhr</p> <p><small>An Feiertagen und in den Ferien bitte Aushänge beachten.</small></p> </div>					
17:00	😊 17:45 - 18:45 Bodystyling				17:20 - 18:30 Yoga		16:00 - 17:00 Fit-KIDS*							
18:00	😊 18:50 - 19:50 Bodypump™	😊 18:50 - 19:50 Cycling*	😊 18:00 - 19:00 Piloxing®/ Zumba®**		18:35 - 19:35 Bodypump™	18:35 - 19:35 Power-Fit	18:00 - 19:00 Rückenfit		18:00 - 19:00 Bodypump™					
19:00	19:55 - 20:55 Pilates		😊 19:05 - 20:05 Jumping Fitness*		19:40 - 20:40 Jumping Fitness*		19:05 - 20:05 Laufgruppe	19:05 - 20:05 Cycling*	19:05 - 20:05 Zumba®					
20:00							20:10 - 20:40 Achtsames Entspannen							

\* = Anmeldung erforderlich  
\*\* = 14tägiger Wechsel  
😊 = Kinderbetreuung