

Body Styling: Intensives Ganzkörpertraining mit gezielten Übungen für die Straffung und Kräftigung der Muskulatur. Verbesserung der Silhouette - Body Skulptur, ganzheitliches Bodyshaping.

BOP: Das Augenmerk der Stunde liegt auf den schönen Formen von Mann und Frau! Bauch, Oberschenkel und Po werden mittels effektiver Übungen trainiert und optimal geformt! Kurz- und Langhanteln sowie Steps können zum Einsatz kommen.

Core Intensiv / Training: Core ist das Zentrum Ihres Körpers; facettenreiche Übungen arbeiten das abdominelle Relief optimal heraus. Konzentrische, statische & exzentrische Muskelaktivitäten rund um das Hüftgold herum versprechen den idealen Weg zur Strandfigur. Ein intensives Workout mit gezielter Kampfansage an vermeintliche Problemzonen...

Cross Functional: Dieses Ganzkörpertraining (cross) ist mit zahlreichen, zweckmäßigen Übungen aus dem alltäglichen Bewegungsspektrum (functional) aufgebaut. Als Ergänzung und Erweiterung zum isolierten Muskeltraining an den Geräten wird hier die Muskulatur mit freien, natürlichen, funktionellen Bewegungen beansprucht. Sehnen, Gelenke und der ganze Körper werden sinnvoll mit geringem Verletzungsrisiko dynamisch belastet, mobilisiert und stabilisiert. Es ist einfach ein geniales Trainingserlebnis!

deepWORK: „deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings“

Faszien Fit: Mit diesem Training wird auf das tiefe muskuläre Bindegewebe gezielt beansprucht, die Faszien Ihres Körpers werden fokussiert. Dieses Training ist methodisch auf die Verbesserung der Zugfestigkeit und der Dehnbarkeit Ihrer Muskulatur aufgebaut. Sie erleben wie Ihre Muskulatur einfach und effektiv, fähiger und belastbarer wird. Sie entwickeln ein neues Körperwahrnehmungsgefühl und eine bessere Körperhaltung.

Fatburner: Die Fettverbrennung und die Muskelstraffung sind die Hauptelemente dieses Ganzkörpertrainings. Unter Zuhilfenahme von Zusatzgeräten wie Steps, Hanteln, Tubes, etc.. werden Sie unerwünschte Fettreserven wegtrainieren, Kraft tanken, eine bessere Ausdauer bekommen und dabei viel Spaß haben!

Fit Kids Es werden sinnvolle, altersgerechte (für Kinder von 7 bis 13 Jahre) Trainingseinheiten für die Entwicklung der körperlichen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination aufgebaut. Die Kinder werden mit Musik motiviert, lernen sich richtig zu bewegen und werden sanft an die Grenze ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit geführt, dabei haben sie viel Spaß in der Gruppe.

Fitness Pilates: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Diese Muskeln sorgen in der Regel für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Ihre Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt des Pilates - Trainings.

Hot Iron: Ein Krafttakt im Team, ...das ist die Devise dieses Kurses! Hot Iron ist ein schweißtreibendes Langhanteltraining, bei dem die Verbesserung der Kraftausdauer im Vordergrund steht, der Körper gestrafft wird und lästige Kalorien im Nu verbrennen. Frauen UND Männer sind herzlich willkommen!

Latin Moves: Mit diesem Mix aus Schrittfolgen beliebter Lateinamerikanischer Tänze wie Chachacha, Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton, sowie Aerobic- und Workout-Elementen, schmelzen die Pfunde im Nu, die Muskeln werden gezielt aufgebaut, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination werden gefördert und Sie haben dabei viel Spaß!

Alle Kurse finden ab vier Teilnehmer statt.

Kursbeschreibungen

Pound: Pound ist die Fusion von Cardio, Pilates, Jump- und Muskeltraining, mit dem konstanten Simulieren des Trommels beansprucht es alle Muskelpartien abwechselnd, stärkt, formt und fordert alle Körperpartien heraus. Freestyle Dancing und Drumming wechseln einander ab und knüpfen Überganglos aneinander an, verbessern Rhythmusgefühl, Reaktionszeit, Koordinationsvermögen, Schnelligkeit, Agilität, Musikalität und natürlich die Ausdauer, ein richtiges Erlebnis!

Push & Pull: Ein Krafttakt im Team, ...das ist die Devise dieses Kurses! Push & Pull ist ein schweißtreibendes Langhanteltraining, bei dem die Verbesserung der Kraftausdauer im Vordergrund steht, der Körper gestrafft wird und lästige Kalorien im Nu verbrennen. Frauen UND Männer sind herzlich willkommen!

REHA Sport: Bei chronischen Beschwerden und Erkrankungen ist der Rehasport die richtige Maßnahme für die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit. Verordnet von Ihrem Arzt, bezahlt von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse! Veranstalter dieser Kurse ist der Athlesis Gesundheits-sport & Kultur e.V..

Rücken active / Rücken Power: Hier dreht sich alles um Ihre Kehreite! Mit dem richtigen Warm-Up kommt Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung, anschließend wird Ihre gesamte Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt. Denn für eine gesunde Haltung brauchen Sie einen starken Rücken und Bauch.

Spinning® – Das Original: Vom Hobby- bis zum Rennradportler kann jeder mitmachen. Auf Standbikes werden mit Hilfe der Musik verschiedene Streckenprofile simuliert. Im Vordergrund stehen Herz-Kreislauftraining sowie Kraftausdauer - Anmeldezeiten liegen an der Rezeption!

Stretch & Relax: Die regelmäßige, gezielte Dehnung der Gesamtmuskulatur Ihres Körpers macht Sie flexibler, beweglicher und geschmeidiger. Verspannungen können gelöst und damit Körper und Geist entspannt werden.

Super Special: Bei diesem besonderen Training sind viele choreografische und Work out-Elemente sinnvoll verbunden. Mit harmonischen, rhythmischen Bewegungen, der gezielten Beanspruchung aller Muskeln und durch den Einsatz verschiedener Trainingsgeräte ergibt sich ein sehr angenehmes, vielseitiges und intensives Ganzkörpertraining

VIActiv Fitness: Präventionstraining für alle

Vitaltraining / Lady Zirkel: Erleben Sie das Ganzkörpertraining an den Zirkelgeräten sowie in freien Übungen. Unter Anleitung eines Trainers erreichen Sie in der gleichen Zeit insgesamt mehr und haben doppelt so viel Spaß! Bitte aufgewärmt erscheinen!

Yoga / Yoga Kids (8-12 Jahre): Yoga bedeutet Einheit und bietet die Möglichkeit als Ganzkörpertraining Körper, Atem, Geist und Seele zu beeinflussen. Es erhöht die Beweglichkeit und Kraft sowie die Vitalität, schult eine gesunde Haltung und löst mentale Verspannungen.

Yogalates: Im Yogalates werden die körperstraffenden Pilatesübungen mit den dehrenden und meditativen Yogaasanas in einer fließenden Übungsabfolge miteinander verbunden. Hierdurch wird die Körpermitte gefestigt, die Körperwahrnehmung und -haltung verbessert, Stress reduziert und der Geist entspannt.

Zumba / Zumba Kids: Ein neues Tanz-Fitness-Erlebnis zu heißen Latino-Sounds! Urlaubsfeeling, Lebensfreude pur, sowie einfache Choreographien, die jeder mitmachen kann - das erwartet Sie in unseren Zumba-Kursen! Tänze wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Bachata, Calypso, Cha-cha und viele mehr fließen mit ein. Lassen Sie sich einfach mitreißen! 100% Spaßgarantie!



SWEAT. SCULPT. ROCK. WITH POUND® - ROCKOUT. WORKOUT.

Öffnungszeiten

Fitnesscenter	Montag - Freitag	7.00 - 23.00 Uhr
	Samstag + Sonntag (Feiertage)	9.00 - 21.00 Uhr
Saunalandschaft	Montag - Freitag	9.00 - 22.30 Uhr
	Samstag + Sonntag (Feiertage)	9.00 - 20.30 Uhr
Damensauna	Dienstag	9.00 - 22.30 Uhr
	Freitag	9.00 - 14.00 Uhr
Kinderbetreuung	Montag + Donnerstag	9.00 - 12.15 Uhr
	Montag - Freitag	16.30 - 19.45 Uhr
	Sonntag (Feiertage)	9.30 - 14.00 Uhr



XXL
Athlesis
vital · gesund · fit

Am Neuen Angerbach 28
47259 Duisburg
Tel. 0203-7585150
info@xxl-athlesis.de
www.xxl-athlesis.de

XXL

Athlesis
vital · gesund · fit



GROUP FITNESS
KURSPLAN

Montag

geöffnet: 7.00 – 23.00 Uhr

Dienstag

geöffnet: 7.00 – 23.00 Uhr

Mittwoch

geöffnet: 7.00 – 23.00 Uhr

Donnerstag

geöffnet: 7.00 – 23.00 Uhr

Freitag

geöffnet: 7.00 – 23.00 Uhr

Samstag

geöffnet: 9.00 – 21.00 Uhr

Sonntag

geöffnet: 9.00 – 21.00 Uhr

Studio 1		Studio 2		Fläche	Spinning
9.30 - 10.30 Rücken active				9.30 - 10.30 Spinning	9.30 - 10.30 Body Styling
	10.00 - 11.00 VIACTIV Fitness*			10.00 - 11.00 Vitaltraining	9.00 - 10.00 Vitaltraining
10.30 - 11.30 BOP				10.30 - 11.30 Fitness Pilates	10.30 - 11.30 Yogalates
Kinderbetreuung: 9.00 – 12.15 Uhr 16.30 – 19.45 Uhr		Kinderbetreuung: 16.30 – 19.45 Uhr		Kinderbetreuung: 16.30 – 19.45 Uhr	
	16.00 - 17.00 Zumba Kids*			16.00 - 17.00 Yoga Kids*	9.30 - 10.30 Rücken Power
	17.00 - 17.45 Rehasport*			16.45 - 17.30 Rehasport*	9.30 - 10.30 Lady Zirkel
17.30 - 18.30 Core Intensiv				17.30 - 18.30 Core Intensiv	10.30 - 11.30 Stretch & Relax
18.30 - 19.30 BOP	18.30 - 19.45 Yoga			17.30 - 18.30 Core Intensiv	10.00 - 11.00 VIACTIV Fitness*
				18.30 - 19.30 BOP	10.30 - 11.30 Cross Functional
				19.00 - 20.00 Cross Functional	9.30 - 10.30 Fatburner
19.30 - 20.30 Zumba				18.30 - 19.30 Functional Fitness	9.30 - 10.30 Spinning
				18.30 - 19.30 Fitness Pilates	10.45 - 11.45 Fitness Pilates
				18.45 - 19.45 Spinning	10.00 - 10.45 Rehasport*
				19.00 - 20.00 Vitaltraining	10.30 - 11.30 Lady Zirkel
				19.30 - 20.30 Hot Iron	11.00 - 12.00 Core Training
				19.00 - 20.00 Vitaltraining	12.00 - 12.30 Faszien Fit
				19.15 - 20.00 POUND	11.00 - 12.00 Spinning
				19.30 - 20.15 Rehasport*	11.00 - 12.00 Cross Functional
				19.00 - 20.00 Spinning	12.15 - 13.00 Core Training
					13.00 - 14.00 Fatburner Mix
					16.00 - 17.00 Lady Zirkel
					17.00 - 18.00 Vitaltraining
					16.00 - 16.45 Rehasport*
					16.00 - 17.00 Lady Zirkel
					18.00 - 19.00 Spinning
					18.30 - 20.00 Super Special
					18.00 - 19.00 Spinning
					18.30 - 19.30 Latin Moves
					18.30 - 19.30 Vitaltraining
					19.30 - 20.00 Fitness Pilates
					19.00 - 20.00 Vitaltraining
					19.30 - 20.00 Faszien Fit
					19.45 - 20.30 Rehasport*

- für Alle
- mit Erfahrung
- Fortgeschrittene
- Pro Gesund (§)
- Spinning Raum
- * Kurse sind anmeldepflichtig

XXL
Athlesis
 vital · gesund · fit

Am Neuen Angerbach 28
 47259 Duisburg
 Tel. 0203-7585150
 info@xxl-athlesis.de
 www.xxl-athlesis.de

