

MUSKEL AUFBAU

Wirbelsäulengymnastik
Kräftigung Bauch-Rücken, Kräftigung/Dehnung der Bein-Hüft Muskulatur
Entspannung/Mobilisation eingeschränkter Wirbelsäulenabschnitte.

Bauch Extrem
30 Minuten Bauchtraining für die Strandfigur.

Sling Dich Fit
Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe von Seil- und Schlingensystemen.
Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand gearbeitet.

Langhantel-Workout
Kräftigung der Muskulatur sowie gezielte Fettverbrennung mit individuellen Gewichten mit einer Langhantel-Stange.

AUSDAUER

Indoor - Cycling
Ausdauertraining auf einem Standfahrrad zur
Fettverbrennung und Muskelaufbau in Bein-, Po und Rücken.

Style your Body
Rhythmisches Ganzkörpertraining mit gymnastischen Übungen.

Jumping
Schnelle und langsame Sprünge, dynamische Sprints, Kraftelemente in
Kombination mit Balance-Elementen.

Zumba
Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanz-
elementen.

KAMPFSPORT

Jiu Jitsu / Selbstverteidigung
Wir bieten Selbstverteidigung im besonderen Maß an: Jiu Jitsu, Grappling
und teilweise Techniken aus dem MMA (Mixed Martial Art) werden in
reine Selbstverteidigungsformen umgewandelt und leicht und verständlich
gelehrt.

Thai-Kickboxen
Diese Kombination aus den Kampfsportarten Thaiboxen und Kickboxen
führt die besten Techniken beider Budoarten zusammen, um optimal
ausgebildet zu werden.

Fitness-Boxen
Intensives Kraft-Ausdauer-Training mit Elementen aus dem Box-Sport

KIDS

Kampfsport 4 Kids
Vereint mehrere Kampfsportarten dem Alter und Allstyle-Fight entsprechen.

REHA

Reha
Rehabilitationssport mit Zusatzverordnungen der Krankenkassen.

ENTSPANNUNG

Yoga / Relax
Durch funktionelle Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Atemübungen soll
dein Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht werden.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DEM,
DER DU BIST UND DEM,
DER DU SEIN MÖCHTEST,
IST DAS, WAS DU TUST.



Fitness-Führerschein

In zehn Kursstunden werden verständlich die Grundlagen eines gesunden Fitness-Trainings vermittelt. Sowohl theoretisch wie auch praktisch lernst Du, wie Deine Muskulatur gekräftigt werden kann und Deine Ausdauer und Beweglichkeit gesteigert wird. Zusätzlich lernst Du die wichtigsten Trainingsprinzipien kennen und wie Du diese auf Dein persönliches, zielgeführtes Training anwenden kannst.

Da es sich um einen §20-Kurs handelt, wird dieser von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst.

Eine separate Anmeldung bei uns im Studio ist daher wichtig - wir bieten dies nur als in sich geschlossene Kurse an.

Je nach Nachfrage erhöhen wir gern das Kursangebot, sprich uns dazu einfach an.

Kontaktdaten

Lifestyle Sportsclub Body&Soul
Allerstrasse 2
24539 Neumünster
Tel: 04321 / 200 600
info@bodyundsoul.com
www.bodyundsoul.com



Scan mich!



KURSPLAN

KURSPLAN



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 Fitness Jumping	09:00 Wirbelsäulen Gymnastik	09:30 Fitness Jumping	09:00 Wirbelsäulen Gymnastik	09:00 Fit in den Tag		10:30 Indoor Cycling
10:00 Fit in den Tag	10:00 REHA Sport	10:00 Fit in den Tag	10:00 EMS Workout	10:00 Zirkel Training		
			11:15 REHA Sport			

16:45 Kampfsport 4 Kids	17:30 Sling Dich fit!	17:30 REHA Sport	16:45 Kampfsport 4 Kids	17:00 Jumping X-treme	15:00 Sling Dich fit!
17:45 REHA Sport	18:15 Bauch Beine Knack-Po	18:30 Style your Body	18:00 Sling Dich fit!	17:00 Fitness-Führerschein	15:30 Bauch Extrem
18:00 Fitness Führerschein	18:30 Zumba	18:30 Fitness-Führerschein	18:00 Bauch Extrem	18:00 REHA Sport	16:00 QiGong/ Yoga/Relax
18:00 Bauch Extrem	18:45 QiGong/ Yoga/Relax	19:30 Wirbelsäulen Gymnastik	18:45 Thai-Kickboxen		17:30 Fitness-Führerschein
18:30 Kick-Boxen	19:00 Fitness Führerschein		19:00 Indoor-Cycling		
18:30 Wirbelsäulen Gymnastik			19:45 Jiu Jitsu Selbstverteidigung		
19:30 Bauch Beine Knack-Po					

Öffnungs- und
Betreuungszeiten:

Montag-Sonntag
06:00 bis 24:00 Uhr

Anmeldung zu den
Kursen über unsere
Body&Soul-App

