KURSPLAN

Stand: Oktober 2026

mein Fitness & Wellness Studio

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 09:50 Bodyfit mit Danny	09:00 - 09:55 WOYO mit Marion	09:00 - 09:55 Jump & Style mit Marion	09:15 - 10:15 Bodyworkout* mit Petra			
10:00 - 11:00 Bodyworkout mit Larissa	10:05 - 10:50 Functional Fitness mit Danny	10:15 - 11:15 Faszientraining mit Danny	10:30 - 11:30 WOYO mit Petra	10:00 - 11:00 Rückenfit mit Larissa		10:15 - 11:15 Bodyworkout wechselnd
11:15 - 12:00 Fit & Relax mit Danny						
					15:00 - 16:00 Zumba mit Johannes	
16:50 - 17:35 Functional Fitness mit Danny	17:00 - 17:50 Jumping mit Mirko		17:00 - 17:55 X-Co & Pump mit Elke	15:45 - 16:45 Faszientraining mit Sina	16:15 - 17:15 Hulajump mit Mirko	
17:40 -18:30 Bodyworkout mit Elke	18:00 - 18:50 Step I mit Marion	17:00 - 17:50 WOD mit Danny	18:05 - 19:00 Rückenfit mit Elke	16:55 - 17:50 Jump & Style mit Marion		
18:15 - 19:15 Indoorcycling mit Uwe E.	18:15 - 19:15 Indoorcycling mit Marco	18:00 - 18:55 WOYO mit Marion	18:15 - 19:15 Indoorcycling mit Mirko	18:05 - 19:05 WOD mit Danny		
18:40 - 19:40 Zumba mit Johannes	19:00 - 20:00 Bodyworkout mit Petra	19:00 - 20:00 Indoorcycling mit Niclas	19:10 - 20:10 Faszientraining mit Petra	19:15 - 20:15 Box-Fitness mit Uwe R. & Alex		
19:50 - 20:50 Pilates mit Angelika	20:10 - 21:10 Step II mit Petra	19:05 - 20:05 X-Co mit Marion	20:15 - 21:15 Bauch-Beine-Po mit Larissa			

Anmeldung:

- **an der Theke**
- **telefonisch unter der: 0931/408836**
- **über WhatsApp an die: +491775901547**
- **ab Samstag für die kommende Woche**
- **Kurse finden ab 4 Anmeldungen statt**
- **Falls der Kurs nicht stattfindet wird er 6 Stunden vorher abgesagt**

* in gerader KW mit Jumping

Industriestraße 8, 97297 Waldbüttelbrunn, Tel: 0931/408836, Mail: marion.holzer@mein-studio.de

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauch-Beine-Po: Stärkendes Krafttraining mit dem Fokus auf die Bereiche Bauch, Beine und Po.

Bodyfit: Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Der Körper wird durch verschiedene Belastungen gestärkt.

Bodyworkout: Ganzkörpertraining mit verschiedenen Geräten und Schwerpunkten.

Box-Fitness: Elemente aus dem Boxen und Kickboxen mit Sandsack und Sparingübungen. - Grundkentnisse sind von Vorteil aber nicht zwingend notwendig.

Faszientraining: Die Faszien werden durch Schwungbewegungen, Dehnen und Rollen auf Faszienrollen mobilisiert und gelockert.

Fit & Relax: Ein eher ruhiger Kurs, indem man durch langsam ausgeführte Übungen lernt, wie man verschiedene Muskelgruppen richtig aktiviert.

Functional Fitness: Kräfitgendes Ganzkörpertraining, ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht.

Hulajump: Eine Kombination aus Hula-Hoop und Jumping. Ein abwechslungsreiches Kraftausdauertraining, das den Körper stärkt und gleichzeitig die Koordination verbessert.

Indoorcycling: Effektives Ausdauertraining auf Rädern mit variabler Intensität, Geschwindigkeit und Widerstand.

Jumping: Kraftausdauertraining auf einem Trampolin. Es werden verschiedene Ausführungen passend zur Musik als Workout eingeübt und trainiert. - auch für Frauen mit schwachem Beckenboden geeignet.

mein Fitness & Wellness Studio

Industriestraße 8, 97297 Waldbüttelbrunn
Tel: 0931/408836
Mail: marion.holzer@mein-studio.de

Jump & Style: Eine Kombination aus Jumping und kräftigenden Übungen für die Muskulatur. Es werden Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert und der ganze Körper effektiv gestärkt.

Pilates: Training mit kontrollierten, fließenden Übungen zur Kräftigung der Muskeln und Verbesserung der Beweglichkeit.

Step I: Ausdauertraining mit einer kleinen Plattform. Schritte werden aneinander gereiht und eingeübt. - Anfänger freundlich

Step II: Ausdauertraining mit einer kleinen Plattform. Fordernde Schritte werden aneinander gereiht und eingeübt. - Für Fortgeschrittene

Rückenfit: Stabilisierendes Training mit verschiedenen Utensilien. Der Fokus liegt auf der Rumpfmuskulatur.

WOD: Workout of the Day. Ein gemischtes Workout aus Kraft, Ausdauer und Schnellkraftübungen. - Für erfahrene Sportler.

WOYO: Workout und Yoga. Sanftes Training für den ganzen Körper, mit Yogaelementen.

X-Co: Kraftausdauertraining mit einer Röhre, in der sich Granulat befindet. Durch den Schwung dieser wird die Tiefenmuskulatur gestärkt.

X-Co & Pump: Eine Kombination aus Krafttraining mit Langhantel, X-Cos und Übungen mit eigenem Körpergewicht.

Zumba: Tanz-Fitness-Workout mit lateinamerikanischen und anderen internationalen Tänzen mit Intervall & Widerstandstraining kombiniert.

mein Fitness & Wellness Studio

Industriestraße 8, 97297 Waldbüttelbrunn
Tel: 0931/408836
Mail: marion.holzer@mein-studio.de