

## KURS- BESCHREIBUNGEN

### BEST AGE\*

Eine gelenkschonende und ausgewogene Kombination aus Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit. Geeignet für alle, die auch im Alter fit bleiben oder werden möchten.

### BODYTONING\*

Gezieltes Kraftausdauertraining für alle großen und/oder wichtigen Muskelgruppen zur Formung, Straffung und für eine bessere Körperhaltung.

### FASZIEN FIT & FIVE

Optimale Kombination aus Muskellängentraining und Übungen für die Beweglichkeit zur Vorbeugung von Rücken- und Gelenkschmerzen

### FIT FIGHT

Bewegungen aus unterschiedlichen Kampfsportarten werden zu einem intensiven Ausdauertraining

### FUNCTIONAL CIRCUIT

Intensives Training mit komplexen Bewegungsabläufen an unterschiedlichen (Geräte-)Stationen. Es werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert.

### FUNCTIONAL MOTION

Gezieltes Training, um Schmerzen des Bewegungsapparates vorzubeugen und zu lindern, die Körperhaltung zu optimieren sowie Stress zu reduzieren.

### LANGHANTEL

Effizientes Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Durch individuelle Wahl der Gewichtsscheiben für jede:n geeignet - unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

### ORTHOPÄDIE

Durch sanfte Mobilisation und moderates Kraftausdauertraining verbessert sich der Stoffwechsel in den Gelenken und sorgt für eine bessere Regeneration. Für alle, die sich trotz Einschränkungen bewegen möchten.

### RÜCKEN FIT\*

Schulung von Körperwahrnehmung und Koordination durch Übungen für die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Für alle, die bereits Rückenbeschwerden/Haltungseinschränkungen haben oder diesen vorbeugen wollen.

### STEP\*

Ideales Ausdauertraining. Es ist eine Kombination aus unterschiedlichen Grundschritten und Variationen, welche die Fettverbrennung ankurbeln.

### STRETCH & RELAX

Hier werden alle wichtigen Muskeln gedehnt und die Faszien auf effektive und schonende Weise trainiert. Faszien-Übungen lösen Verspannungen. Das Wohlbefinden wird gesteigert.

### YOGA

Vielseitige Übungen, um den Körper intensiver zu erfahren und wahrzunehmen, ihn beweglich und leistungsfähig zu erhalten, zu kräftigen und zu entspannen. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

### YIN YOGA FLOW

Eine Verbindung aus Yin Yoga Asanas mit dynamischen Übungen aus der Yoga-Therapie zum Erhalt der Beweglichkeit.

### ZUMBA®

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und rundum effektives Fitness-Training.

*Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass Sie an intensiven Kursen fünf Minuten nach Kursbeginn aufgrund der Verletzungsgefahr nicht mehr teilnehmen können.*

\*Im 30-minütigen Kurs wird ohne Zusatzgeräte trainiert, im 45-minütigen Kurs ohne oder mit einem Zusatzgerät, im 60-minütigen Kurs werden auch mehrere Zusatzgeräte verwendet.



**MEDIFIT STUDIO GLINDE**

Markt 8 · 21509 Glinde · ☎ 040 – 65866477

[www.glinde.medifit-studio.de](http://www.glinde.medifit-studio.de)

rk-designbüro.de

# KURSPLAN

## MEDIFIT STUDIO GLINDE



gültig ab August 2025



**MEDIFITSTUDIO**  
FITNESS & GESUNDHEIT

# KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15-10:15 <b>G1</b> Rücken Fit	9:00-10:15 <b>G2</b> Yoga	9:00-10:15 <b>G1</b> Yin Yoga Flow	09:15-10:15 <b>G1</b> Langhantel	9:00-09:45 <b>G1</b> Orthopädie		
10:30-11:30 <b>G1</b> Best Age	10:30-11:15 <b>G1</b> Bodytoning	10:15-11:15 <b>G1</b> Bodytoning	10:15-11:15 <b>G1</b> Rücken Fit	9:45-10:30 <b>G1</b> Best Age		
	11:15-12:00 <b>G1</b> Stretch & Relax			10:30-11:15 <b>G2</b> Fazien Fit & Five		
				10:30-11:15 <b>G1</b> Zumba®		
18:00-19:00 <b>G1</b> Langhantel		18:00-19:00 <b>G1</b> Zumba®	18:00-19:00 <b>G1</b> Functional Circuit	17:45-18:45 <b>G2</b> Functional Motion		
19:00-20:00 <b>G1</b> Zumba®	18:00-19:30 <b>G1</b> Yoga	18:00-19:00 <b>G2</b> Bodytoning		18:00-19:00 <b>G1</b> Langhantel		
19:00-20:00 <b>G2</b> Fit Fight	19:30-20:30 <b>G1</b> Step	19:00-20:00 <b>G1</b> Rücken Fit		19:00-20:00 <b>G1</b> Fit Fight		

UNSERE RÄUME

**G1** Gym 1  
**G2** Gym 2