

Kursplan

gültig ab 15.09.2020



Neue Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	08:00 bis 22:00 Uhr
Freitag	08:00 bis 20:00 Uhr
Samstag:	09:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag:	09:00 bis 16:00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 09:55 Rückenschule Mark	9:00 - 9:45 Training 50+ Julian	9:00 - 9:45 Faszientraining Claudia	9:00 - 09:55 Yoga Dele	8:45 - 9:40 Rückenschule Tanja
10:15 - 11:00 Fit in 45 min. Claudia	10:00 - 10:45 Vitalität und Beweglichkeit Julian	10:00 - 10:45 Flexi-Bar Sonja	10:15 - 11:00 Zumba® Hedy	10:00 - 10:55 Rückenschule Tanja
11:15 - 12:15 Spinning * Jürgen		NEU 11:00 - 11:45 Yoga-Fitness Julia	11:15 - 12:15 Spinning * Jürgen	11:15 - 12:15 Spinning * Rainer
			NEUE ZEIT 14:45 - 15:40 Rückenschule Mark	
17:00 - 17:45 Pilates Dele	16:30 - 17:30 Spinning * Claudia	NEU 16:45 - 17:30 Afterwork-Fitness Julian	16:00 - 17:45 2 x Rehasport extern	
18:00 - 18:50 Step-Aerobic Sonja-Lotta	17:45 - 18:30 Bauch, Beine, Po Sonja-Lotta	17:45 - 18:40 Rückenschule Mark	18:00 - 18:50 Step-Aerobic Julia	16:45 - 17:45 Yoga Annika
19:15 - 20:15 Spinning * Rainer	18:45 - 19:40 Rückenschule Mark	19:00 - 20:00 Spinning * Britta	19:15 - 20:15 Power-Yoga Julia	18:00 - 18:45 Training für Rumpf + Beine Claudia
	20:00 - 21:00 Spinning * Dennis		20:30 - 21:30 Triathleten-Spin extern	

Avant fitness & more Bremen GmbH

Borgwardstraße 12 • 28279 Bremen

0421 - 89 89 63 • info@avant-fitness.de • www.avant-fitness.de

Samstag		Sonntag
NEUE ZEIT 10:00 - 11:00 Spinning * Stefan		NEUE ZEIT 09:45 - 10:30 Bauchmuskeltraining wechselnde Trainer
NEUE ZEIT 11:15 - 12:15 Spinning * Stefan		NEUE ZEIT 10:45 - 11:30 Bauchmuskeltraining wechselnde Trainer
		NEU 11:45 - 12:45 Spinning * wechselnde Trainer

- ✓ Die maximale Teilnehmerzahl beträgt je nach Kurs zwischen 11 – 14 Personen.
- ✓ Reservierungen sind über die App „mywellness“, telefonisch oder direkt im Studio möglich.
- ✓ Bitte bringt für die „Mattenkurse“ eine eigene Matte mit.
- ✓ **Spinning-Kurse - hier gelten strengere Regeln:**
*Um allen interessierten Spinning-Fahrern, besonders in der bevorstehenden Herbst,- und Winterzeit eine Teilnahme zu ermöglichen und auch unter der Berücksichtigung, dass wir nach wie vor nur die Hälfte der Kapazität, als vor Corona haben, **werden wir ab dem 15.09. diese Kurse auf maximal 3 Buchungen pro Woche (Mo.-So.) begrenzen. Spontane Teilnahme, bei freien Plätzen ohne vorherige Reservierung!!!! ist machbar.**
Doppelbuchungen sind samstags wieder möglich. Dabei werden 2 Buchungen gezählt.
- ✓ **Rückenschul-Kurse**
Auch hier gilt die Regelung: maximal 3 Buchungen pro Woche (Mo.-So.). Spontane Teilnahme, bei freien Plätzen ohne vorherige Reservierung!!!! ist machbar.

Wir bitten Euch, diese Regelungen zu akzeptieren und zu respektieren, zum Wohle aller Mitglieder und Kunden.

Generell ist unser Appell an euch - geht fair miteinander um - bei Nichtteilnahme löscht eure Buchung möglichst frühzeitig aus der App oder ruft uns an.

Hygiene,- und Abstandsregeln sind obligatorisch und selbstverständlich einzuhalten.

Rückenschule (Präventionskurs)	Den Rücken stärken, bevor es zu Schmerzen kommt! In der Rückenschule kräftigst und stabilisierst Du deine Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.
Pilates	Konzentration, Atmung, Zentrierung und fließende Bewegungen bilden die Grundlage des Trainings. Durch bewusste Anspannung des wird der gesamte Körper trainiert und die Beweglichkeit verbessert.
Bauch, Beine, Po Fit in 45 Minuten Afterwork-Fitness	Effektives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Inhalten. Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination werden in diesen Kursen verbessert.
Faszientraining	Dehnen - Federn - Spüren - Beleben. Hier wird Dein Faszien-Netzwerk trainiert.
Yoga Power Yoga	Kombination aus Kraft, Bewegung und Dehnung. Du verbesserst dein Körpergefühl und steigerst Deine Konzentrationsfähigkeit.
Yoga-Fitness	Fitnessstraining mit leichten Yoga-Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.
Spinning®	Individuelles Ausdauertraining in der Gruppe mit Musik auf einem speziellen Stand-Fahrrad. Perfekt zum Stressabbau und mit hohem Spaßfaktor.
Step-Aerobic	Effektives Ausdauertraining mit leichter Koordination auf einer Plattform (Step). Durch Einbeziehung der Steps trainierst Du ökonomisch bei minimaler Gelenkbelastung.
Training 50 Plus Vitalität und Beweglichkeit	Ganzkörpertraining speziell für die Generation der „Goldenen Jahre“.
Training für Rumpf und Beine	Stärkung und Stabilität für die Rumpf,- und für die Beinmuskulatur.
ZUMBA-Glutes®	Bei Zumba-Glutes® trainierst du vor allem Bauch, Beine und Po bei flotter Musik.

Avant fitness & more Bremen GmbH

Borgwardstraße 12 • 28279 Bremen

0421 - 89 89 63 • info@avant-fitness.de • www.avant-fitness.de