

Kursplan

ab 01.11.2018



Kursplan ab 01.11.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>9:00 - 09:55</u> Rückenschule* Mark	<u>9:00 - 9:45</u> Training 50plus Tanja	<u>9:00 - 9:50</u> Bodyforming Sonja-Lotta	<u>9:00 - 09:55</u> Yoga Dele	<u>8:45 - 9:40</u> Rückenschule Tanja
<u>10:00 - 10:45</u> Fit in 45 min. Claudia	<u>9:55 - 10:40</u> Pilates Tanja	<u>10:00 - 10:45</u> Rehasport	<u>10:00 - 10:45</u> Zumba®- GLUTES Hedy	<u>9:45 - 10:40</u> Rückenschule Tanja
		<u>11:00 - 11:45</u> Rehasport		
<u>11:00 - 12:00</u> Spinning® Jürgen			<u>11:00 - 12:00</u> Spinning® Jürgen	<u>11:00 - 12:00</u> Spinning® Rainer
<u>17:00 - 17:45</u> Pilates Dele	<u>16:25 - 17:25</u> Spinning® Britta		<u>16:00 – 17:00</u> Lungensport	
			<u>17:00 – 17:45</u> Rehasport	
<u>18:00 - 18:50</u> Step-Aerobic Sonja-Lotta	<u>17:40 - 18:30</u> Bodyforming Sonja-Lotta	<u>17:50 - 18:45</u> Rückenschule* Mark	<u>18:00 - 18:50</u> Step-Aerobic Tanja	<u>16:45 - 17:45</u> Yoga Ricardo
<u>19:00 - 20:00</u> Spinning® Rainer <u>ACHTUNG</u> jeden 1. Montag im Monat findet ‚SPIN- FIT‘ statt - siehe jeweils Aushang!	<u>18:45 - 19:40</u> Rückenschule* Mark	<u>19:00 - 20:00</u> Spinning® Claudia	<u>19:00 - 19:45</u> Pilates Tanja	<u>18:00 - 19:00</u> Spinning® Claudia
	<u>19:50 - 20:50</u> Spinning® Dennis			

Samstag	Sonntag
<u>10:30 - 11:30</u> Spinning® Stefan	<u>10:15 - 10:55</u> Bauch intensiv Claudia / Sonja
<u>11:40 - 12:40</u> Spinning® Stefan	<u>11:05 - 12:05</u> Spinning® Britta / Claudia

„Kursraum 2“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>18:00 - 18:50</u> Sling-Training Claudia (**Zuzahlung)	/	<u>18:30 - 19:15</u> Fatburner Anja	/	/

**Außerhalb der Kurszeiten steht Dir der „Kursraum 2“
für dein eigenes Training zur Verfügung.**

Änderung des Kursplans behalten wir uns vor.

- ✓ Die Rückenschule* kann als „Präventionskurs“ gebucht werden und wird von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Einzelheiten erfährst Du an unserer Studio-Rezeption.
- ✓ Die mit ** gekennzeichneten Kurse sind Zuzahlungspflichtig = 45,00€ für 10 Einheiten.
- ✓ Du möchtest mit dem Spinning® beginnen? Gern!! - Melde dich einfach vorab formlos an. Der Trainer wird dir vor Kursbeginn das Wichtigste erklären.
- ✓ Für dein Ausdauertraining empfehlen wir dir, deine Herzfrequenz im Blick zu haben. Am besten trainierst du mit einer Pulsuhr. Unser Trainer-Team berät dich gern.
- ✓ Kurs-Mindestteilnehmerzahl beträgt 5, bei Präventionskursen 6 Teilnehmer.
- ✓ Der „Rehasport“ wird über unseren Partner „Reha- und Gesundheitssport Bremen e.V.“ angeboten. Auch hier erfährst du nähere Infos an unserer Studio-Rezeption.

Nutze nach dem Training einen vitalisierenden Saunabesuch oder sauniere zur Entspannung. Für eine gesunde Bräune steht euch ein modernes Solarium zur Verfügung.

Saunazeiten und Aufgüsse

<i>Wochentag</i>	<i>Sauna-Art</i>	<i>Besondere Aufgüsse</i>	<i>Saunazeiten</i>
Montag	Bio		10 – 21:00h
Dienstag	Finnische		10 – 21:00h
Mittwoch Damen☺ (bis 18h)	Bio - finnische (letzter Mi./Monat)		10 – 21:00h
Donnerstag	Finnische	19h - wöchentlich	10 – 21:00h
Freitag	Bio		10 – 19:30h
Samstag	Bio		11 – 14:00h
Sonntag	Finnische	12:30h - letzter So./Monat	11 – 17:00h

Die klassische "finnische Sauna" besteht aus zwei Grundelementen: dem Aufheizen und Abkühlen. Dabei ist der Wechsel zwischen beiden Reizen extrem: In der finnischen Sauna ist die Luft sehr heiß mit 80-95°C und das Wasser zum Abkühlen entsprechend sehr kalt. Charakteristisch ist die Trockenheit der Luft, sonst ließe sich die Hitze gar nicht aushalten.

Die feuchtwarme "Biosauna" ist eine kreislaufschonende Saunavariante. Die Temperatur beträgt zwischen 45-60°C bei einer Luftfeuchtigkeit von 40-60%.



Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag	08:30 bis 21:30 Uhr
Freitag	06:00 bis 20:00 Uhr
Samstag:	10:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag:	10:00 bis 18:00 Uhr

Avant fitness & more Bremen GmbH

Borgwardstraße 12 • 28279 Bremen

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