

JETZT MIT NOCH MEHR POWER RICHTUNG SOMMER 2017

Fitness und Gesundheit gewinnen in unserer heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung.

Deshalb sind wir ständig bemüht, unser Kursangebot aktuell und nach euren Bedürfnissen zu gestalten. Ab dem **18.04.2017** haben wir deshalb ein paar kleine, aber wichtige Änderungen für euer Training, im Kursplan vorgenommen.

Di. - 18:00 Uhr - HIITup
 Mi. - 09:30 Uhr - Fit im Alter
 Do. - 20:00 Uhr - Bauch, Beine, Po
 Fr. - 18:30 Uhr - Faszien Training
 Sa. - 12:00 Uhr - Strong Kids

NEUER KURSPLAN ab Ostern 2017

Kursbeschreibung

HIITup:

High Intensity Intervall Training - Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Trainiert wird in kurzen, sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. **(Unser Tip - neuer Fitness Trend 2017)**

Bauch-Beine-Po:

Da unsere BBP Stunde am **Dienstag** oft sehr gut besucht ist, habt ihr nun die Möglichkeit auch auf den **Donnerstag** auszuweichen.

BBP und Rücken Training.

Problemzonentraining für straffe Beine, flachen Bauch und einem gestärkten Rücken.

Faszien Training:

Jetzt auch als **offene** Kursstunde. D.h. Ihr könnt mit eurem Abo oder den Traifkarten teilnehmen. Faszientraining steigert die **Elastizität** und **Belastbarkeit** des **Bindegewebes** und der **Muskulatur**. Vorbeugung des Verletzungsrisikos und Verbesserung von Bewegungseinschränkungen.

Ü50 - Fit im Alter:

Steigerung der Mobilität und Fitness. Eine Kombination aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen. **Nicht nur für -Best Ager-** sondern auch **untrainierte** und Kunden mit **Übergewicht** geeignet.

Strong Kids:

Aus Pilates-Kids / Zumba-Kids / Kickfit-Kids wird **Strong-Kids**. Ab Mai fassen wir diese drei Kursstunden zu einer **Doppelstunde am Samstag** zusammen. Von **12:00 - 14:00 Uhr** wird in der ersten Stunde unsere Deutsche Meisterin im Taekwondo - Leyla - kindgerecht, **Kraft** und **Kondition** trainieren. In der 2. Kursstunde stehen dann mit Nina, **Koordination** und **Entspannung** im Mittelpunkt. Alles zusammen verbunden mit Spiel und Spaß.

Alter: 6 - 11 Jahre

Die Kurse finden immer **ausserhalb der Ferienzeit** statt. Die **10er Karten** und **Abos** für die Kinder **entfallen** dafür. Je Doppelstunde berechnen wir **12,- Eur** pro Kind. Die Kurse können nur komplett für den Zeitraum zwischen 2 Ferien gebucht werden und sind vorab fällig. **Alle Infos erhaltet Ihr auch bei uns im Studio.**

[Kursplan als pdf zum Download](#)

Die Krankenkasse zahlt dein Training



Geld von der Krankenkasse!

80% alle Rückenbeschwerden haben ihren Ursprung in einer zu **schwachen Rückenmuskulatur**. Gut trainierte Rückenmuskeln **stützen die Wirbelsäule** und **entlasten die Bandscheibe**.

Unsere Präventionskurse sind

zertifiziert und werden von den **Krankenkassen**, teilweise sogar **2x pro Jahr bis zu 100% bezuschusst**.

LASS DIR DIESE CHANCE NICHT ENTGEHEN

Nächsten Starttermine:

28. April - 30. Juni | Freitags 09:30 Uhr
 27. April - 13. Juli | Donnerstags 19:00 Uhr
 30. Mai - 01. Aug | Dienstags 18:00 Uhr
 jeweils 10 Wochen

Infos und Anmeldung unter www.groupfit.de/praevention

Hier klicken für einen schmerzfreien Rücken

Demnächst...

Dance Day - 10. Juni

Auch diese Jahr findet wieder unser Dance Day statt. Als Termin haben wir den 10. Juni vorgemerkt.

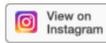
Da wir aktuell noch in der Planung sind, können wir euch vorab nur soviel sagen: Es gibt was ganz spezielles. Als Hauptact wird es diese Jahr einen Profi Tänzer geben, der euch durch den Dance Day führt.

Alle Infos im nächsten Sondernewsletter nächste Woche.



groupfit | Schatzbogen 62, 81829 München | 089-45450666 | info@groupfit.de | www.groupfit.de

SIE FINDEN UNS AUCH UNTER:



groupfit | Schatzbogen 62 | München | 81829 | Germany