

CARDIO/AUSDAUER

**INDOOR CYCLING**

CYCLING ist dem Straßenradfahren nachempfunden. Du fährst zu inspirierender Musik durch unterschiedliche Gebiete und kontrollierst dabei die Intensität durch die Einstellung des Widerstandes und Deiner Trittfrequenz.

**BODY ATTACK**

Der optimale Stresskiller! Verbrennt viele Kalorien und verbessert deine Ausdauer. Intensives Intervall-Workout für jeden. Schweiß und Spaß für Männer und Frauen.

**STEP (DANCE STEP / ATHLETIC STEP)**

Gezieltes Ausdauer- bzw. Fettverbrennungstraining, das durch Hoch- und Runtersteigen von einer Stufe einiges an Spaß und Schweiß für alle Einsteiger bzw. erfahrene „Stepper“ bereithält. Formt Beine und Po, trainiert deine Ausdauer und bringt deinen Kreislauf in Schwung. Der neue Weg dieses Step Programms wird dich begeistern. Du kannst jederzeit unabhängig von deinem Trainingszustand einsteigen und trainieren.

**ATHLETIK / HIIT**

Dieses Teamtraining erfolgt mit direktem Coaching. Durchgeführt in Kleingruppen für maximal effektives Training. Neben der Kräftigung der Hauptmuskulgruppen wird das Herzkreislauf-System trainiert. Ein Hochintensives Intervalltraining. Gehe an deine Grenzen!

**BODY DANCE**

Diese Tanzsensation führt Dich durch die unterschiedlichsten Stilrichtungen des Tanzes. Schweiß, Spaß und richtig gute Musik inbegriffen. Let`s Dance. Das ist Tanzen für deine Fitness. Du stellst dich einem schweißtreibenden Dance-Workout und verbesserst dein Fitnesslevel und deine Koordinationsfähigkeit.

**ZUMBA**

Es ist ein spaßiges, fesselndes Dance- Workout, das dich sofort in den Bann ziehen wird. In dieser Stunde ist keinerlei Tanzerfahrung nötig-lediglich die Lust am Tanzen. Dein Trainer führt dich durch einfache, frische Dance-Moves mit lateinamerikanischen Rythmen und toller Partymusik.

FIGUR / KRAFT

**BODY PUMP**

BODYPUMP ist der schnellste Weg für Dich, fit zu werden und Körperfett zu verbrennen. Es ist das ultimative Langhanteltraining, bringt Deinen Körper in Form und verbessert effektiv Deine Kraftausdauer. Es ist perfekt für Frauen und Männer, die schnell in ein optimales Krafttraining mit Dynamik, Power und Spass zu einer begeisternden Choreografie einsteigen wollen.

**FUNCTIONAL TRAINING**

Zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates: Alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform, die komplexe Bewegungsabläufe für mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beinhaltet. Schöne Muskeln gibt's gratis dazu.

**CORE TRAINING**

Effizientes Halbstundentraining, welches dich mental und körperlich fordert. Deine Rumpfmuskulatur wird gestärkt und definiert. Verlasse deine Komfortzone!

**BODY FORM**

Eine Low-Impact Class mit Aerobic Elementen für ein effektives Herz-Kreislauf Training, Widerstandsübung zur Kräftigung und Stabilität sowie Beweglichkeits- und Dehnungsübungen. Eine Inspiration für deinen Körper und deine Gesundheit. Einfach pures Wohlbefinden.

RÜCKEN / BEWEGLICHKEIT

**YOGA**

Die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen. Wobei hier die körperlichen Übungen in Vordergrund stehen. Finde Deine Mitte!

**BODY BALANCE**

Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannung werden hier ganz groß geschrieben. Bringen Sie Ihren Körper in Balance, von innen wie von außen. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching und Atemtechnik. Fühle die Harmonie - fühle dich selbst.

**PILATES**

ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusstes Atmen. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden und die Körperwahrnehmung geschult wird.

**RÜCKEN**

Dieses Programm hält nicht nur den Rücken fit. Sie arbeiten jedes Mal daran, den Körper besser kennen zu lernen und dadurch im Alltag eingeschliffene Fehlhaltungen Stück für Stück auszuschalten.

# Willkommen!

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag - Freitag	08.00 - 22.00
Samstag	10.00 - 18.00
Sonntag	10.00 - 15.00

**ÖFFNUNGSZEITEN KINDERBETREUUNG**

Montag – Freitag	09.00 - 13.00 16.00 - 19.30
Samstage	10.00 - 13.00

(Samstage nach Bekanntgabe:  
Bitte Website beachten...)

**NEUE MITTE FITNESS**

Leutragraben 1  
NEUE MITTE JENA  
07743 Jena  
Telefon: 03641 - 384898



NEUE MITTE FITNESS  
KURSPLAN 2020



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08 - 10	0900 60 Minuten RÜCKEN K1	0830 60 Minuten FUNCTIONAL TRAINING K3 0900 60 Minuten YOGA K4	0900 60 Minuten RÜCKEN K1	0830 60 Minuten BODY BALANCE K1 0930 60 Minuten BODY PUMP K1 0930 60 Minuten RÜCKEN K3 0930 60 Minuten YOGA K4	0900 60 Minuten RÜCKEN K1
10 - 11	1030 30 Minuten FLE.XX	1000 60 Minuten ZUMBA K3	1030 30 Minuten FLE.XX		1000 60 Minuten PILATES K1
11 - 12		1100 30 Minuten FLE.XX		1100 30 Minuten FLE.XX	
12 - 16					
16 - 17	1600 30 Minuten FUNCTIONAL TRAINING K1 1630 30 Minuten CORE TRAINING K1				1630 30 Minuten CORE TRAINING K1
17 - 18	1700 60 Minuten BODYFORM K1 1700 60 Minuten BODYDANCE K3 1700 30 Minuten FLE.XX	1700 60 Minuten PILATES K1 1700 60 Minuten BODY PUMP K3	1700 60 Minuten BODY PUMP K1 1700 60 Minuten ZUMBA ATHLETIC K3	1700 60 Minuten STEP K1 1700 60 Minuten RÜCKEN K3 1700 60 Minuten YOGA K4	1700 60 Minuten BODY FORM K1 1700 60 Minuten CYCLING K2 1700 60 Minuten BODYATTACK K3
18 - 19	1800 60 Minuten BODY BALANCE K1 1800 60 Minuten CYCLING K2 1800 60 Minuten BODY PUMP SPEZIAL K3 1800 60 Minuten YOGA K4	1800 60 Minuten BODY ATTACK K1 1800 30 Minuten CORE TRAINING K3 1800 60 Minuten YOGA FLOW K4 1830 60 Minuten STEP & FORM K3	1800 60 Minuten FUNCTIONAL TRAINING K1 1800 60 Minuten CYCLING K2 1800 60 Minuten PILATES K3	1800 60 Minuten BODY FORM K1 1800 60 Minuten BODY PUMP K3 1800 30 Minuten FLE.XX	1800 60 Minuten BODY BALANCE K1 1800 60 Minuten BODY PUMP K3 1800 60 Minuten YOGA FORTGESCHRITTENE K4
19 - 20	1900 60 Minuten BODY FORM K1 1900 60 Minuten BODY PUMP K3 1900 60 Minuten YOGA K4	1900 60 Minuten RÜCKEN K1 1930 30 Minuten ATHLETIK K3	1900 60 Minuten BODY BALANCE K4 1900 60 Minuten STEP ATHLETIC K3 1900 30 Minuten FUNCTIONAL TOWER	1900 30 Minuten ATHLETIK K1 1900 60 Minuten BODY COMBAT K3 1900 60 Minuten PILATES K4	1900 60 Minuten YOGA K4
20 - 21	2000 60 Minuten ZUMBA K1 2000 30 Minuten CORE TRAINING K3 2000 60 Minuten YOGA NUR IN DER SCHULZEIT K4	2000 60 Minuten CYCLING K2	2000 60 Minuten BODY PUMP K3 2000 60 Minuten YOGA K4		

### SAMSTAG

1030  
60 Minuten  
BODY FORM  
K1

### SONNTAG

1015  
60 Minuten  
BODY PUMP  
K1  
1115  
60 Minuten  
CYCLING  
K2  
1115  
60 Minuten  
YOGA  
K4

### LEGENDE

0900  
60 Minuten

NUR FRAUEN

K3

KURSRAUM 3  
(OBERE ETAGE)

FLE.XX

BEWEGLICHSCHLEIFEN  
(OBERE ETAGE)

K1

KURSRAUM 1  
(UNTERE ETAGE)

K4

KURSRAUM 4  
(OBERE ETAGE)

K4

YOGA

K2

KURSRAUM 2  
(UNTERE ETAGE)

K4

PILATES

K4

YOGA

FUNCTIONAL TOWER  
GANZKÖRPERTRAINING  
(OBERE ETAGE)