



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 Hauptmuskelgruppen 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 Rhythmen 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

Mo & Do 08.00 - 22.00

Di, Mi, Fr 09.00 - 22.00

BESONDERHEIT

An den Wochenenden dürfen die Mitglieder unseres Studios die Einrichtungen in der Neuen Mitte Jena und im Sportpark Lobeda mitbenutzen.

WINZERLA FITNESS

Hermann-Pistor-Straße 33a
WIN-CENTER
07745 Jena
Telefon: 03641 - 606500



WINZERLA FITNESS
KURSPLAN 2020

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09-10	09 ⁰⁰ 60 Minuten BODYFORM K1	09 ³⁰ 60 Minuten RÜCKEN K1	09 ³⁰ 50 Minuten BODY PUMP SPEZIAL K1	09 ⁰⁰ 60 Minuten PILATES K1	09 ³⁰ 60 Minuten RÜCKEN K1
10-11	10 ⁰⁰ 60 Minuten RÜCKENPARK		10 ³⁰ 60 Minuten PILATES K1	10 ³⁰ 60 Minuten REHA SPORT K1	10 ³⁰ 60 Minuten YOGA K1
11-12	11 ⁰⁰ 60 Minuten REHA SPORT K1	11 ⁰⁰ 60 Minuten REHA SPORT K1			11 ³⁰ 60 Minuten REHA SPORT K1
12-17		15 ¹⁵ 45 Minuten REHA KINDER K1 16 ⁰⁰ 60 Minuten REHA SPORT K1	15 ⁰⁰ 60 Minuten KINDER FITNESS K1	15 ¹⁵ 45 Minuten REHA KINDER K1	15 ⁰⁰ 60 Minuten KINDER FITNESS K1
17-18	17 ¹⁵ 30 Minuten CORE TRAINING K1	17 ⁰⁰ 60 Minuten RÜCKEN K1	17 ⁰⁰ 60 Minuten YOGA K1	17 ⁰⁰ 60 Minuten REHA SPORT K1 17 ⁰⁰ 30 Minuten RÜCKENPARK	17 ⁰⁰ 60 Minuten PILATES K1
18-19	18 ⁰⁰ 60 Minuten Jumping® K1	18 ⁰⁰ 60 Minuten BODY PUMP K1 18 ⁰⁰ 30 Minuten RÜCKENPARK	18 ⁰⁰ 60 Minuten REHA SPORT K1	18 ⁰⁰ 30 Minuten ATHLETIK K1 18 ³⁰ 30 Minuten CORE TRAINING K1	18 ⁰⁰ 60 Minuten BODY PUMP K1
19-20	19 ⁰⁰ 60 Minuten BODY BALANCE K1	19 ⁰⁰ 60 Minuten ZUMBA FINEST K1	19 ⁰⁰ 30 Minuten CORE TRAINING K1 19 ³⁰ 50 Minuten BODY PUMP SPEZIAL K1	19 ⁰⁰ 60 Minuten YOGA K1	

Öffnungszeiten Sauna:

Mo & Do: Gemischte Sauna von 10 - 21.30 Uhr
 Di & Fr: Gemischte Sauna von 11 - 21.30 Uhr
 Mi: Frauensauna von 11 - 20 Uhr und
 Gemischte Sauna von 20 - 21.30 Uhr

Am Wochenende können Sie hier an Kursen teilnehmen:

Neue Mitte Jena · Leutragraben 1 · Telefon 03641 - 38 48 98
 Sportpark Lobeda · Alfred-Diener-Straße 2 · Telefon 03641 - 63 59 662

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

WWW.FITNESS-JENA.DE