

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.

LMI 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 deinen Trainingszustand einsteigen und trainieren.

GRIT

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 JAM

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 verbessert 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, freche Dance-Moves mit lateinamerikanischen Rythmen und toller Partymusik.

BODY PUMP

BODYPUMP ist der schnellste Weg für Dich, fit zu werden und Körperperfekt 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 begeisterten Choreografie einsteigen wollen.

CEREMONY

Zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates: Alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform, die komplexe Bewegungsabläufe für mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beinhaltet. Schöne Muskeln gib'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 pureres Wohlbefinden.

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 Körperftraining, in dem primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskelkultur und die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Streiching 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 eingeschlossene Fehlhaltungen Stück für Stück auszuschalten.

Willkommen!

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag: 08.00 - 21.30 Uhr

Samstag: geschlossen

Sonntag: 10.00 - 15.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN SAUNA

Mo: 08 - 13 Uhr & 17 - 21 Uhr

Di & Do: 09 - 13 Uhr & 17 - 21 Uhr

Mi: 10 - 13 Uhr & 17 - 21 Uhr

Fr: 10 - 21 Uhr

(ab 18 Uhr gemischte Sauna)

So: 11.30 - 14.30 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN**KINDERBETREUUNG**

Mo & Fr: 09 - 13 & 16 - 19.30 Uhr

Di & Do: 08.30 - 13 & 16 - 19.30 Uhr

Mi: 16 - 19.30 Uhr

NEUE MITTE FITNESS
Leutragraben 1 · 07743 Jena
Telefon: 03641 - 384898



NEUE MITTE FITNESS

life
CLUB
FITNESS-JENA.DE



