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.

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 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, freche 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.

CEREMONY
Zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapperates: 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.

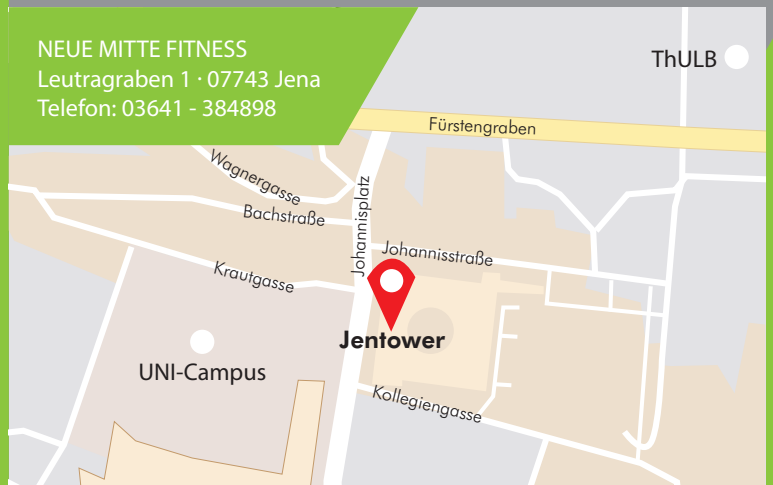
Willkommen!

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag - Freitag: 08.00 - 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





UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08 - 10	09:00 60 Minuten RÜCKEN K1	08:30 45 Minuten CEREMONY K3 09:00 60 Minuten YOGA PREMIUM K4	09:00 60 Minuten RÜCKEN K1	08:30 60 Minuten BODY BALANCE K1 09:30 60 Minuten BODY PUMP K1 09:30 60 Minuten YOGA PREMIUM K4	09:00 60 Minuten RÜCKEN K1
10 - 11		10:00 60 Minuten YOGA PREMIUM K4			10:00 60 Minuten PILATES K1
11 - 12					
12 - 16					
16 - 17					16:15 30 Minuten CORE TRAINING K3
17 - 18	17:00 60 Minuten BODY JAM K1 17:00 60 Minuten SHAPES K3	17:00 60 Minuten BODY PUMP K1 17:00 60 Minuten PILATES K3	17:00 60 Minuten ZUMBA FITNESS K1 17:00 60 Minuten BODY PUMP K3	17:00 60 Minuten RÜCKEN K1 17:00 60 Minuten BODY ATTACK K3 17:00 60 Minuten LMI YOGA BREATH K4	17:00 45 Minuten CEREMONY K1 17:00 60 Minuten BODY ATTACK K3
18 - 19	18:00 60 Minuten LMI STEP K1 18:00 60 Minuten CYCLING K2 18:00 60 Minuten BODY BALANCE K3 18:00 60 Minuten YOGA PREMIUM K4	18:00 60 Minuten SHAPES K1 18:00 60 Minuten BODY ATTACK K3	18:00 60 Minuten YOGA PREMIUM K4 18:00 45 Minuten CEREMONY K3	18:00 60 Minuten STRENGTH DEVELOPMENT K1 18:00 60 Minuten CYCLING K2 18:00 60 Minuten SHAPES K3	18:00 60 Minuten BODY PUMP K1 18:30 60 Minuten YOGA PREMIUM K4
19 - 20	19:00 60 Minuten BODY FORM K1 19:00 60 Minuten BODY PUMP K3 19:00 60 Minuten YOGA PREMIUM K4	19:00 60 Minuten RÜCKEN K1 19:00 30 Minuten GRIT K3 19:15 60 Minuten LMI YOGA YIN K4	19:00 60 Minuten LMI STEP K3 19:00 60 Minuten PILATES K4	19:00 60 Minuten BODY COMBAT K1 19:00 60 Minuten YOGA PREMIUM K4	
20 - 21	20:00 60 Minuten ZUMBA FITNESS K1 20:00 30 Minuten CORE TRAINING K3 20:00 60 Minuten LMI YOGA VINYASA K4		20:00 60 Minuten BODY PUMP K3 20:00 60 Minuten YOGA PREMIUM K4		

SAMSTAG

SONNTAG

10:30 60 Minuten	BODY PUMP	K1

LEGENDE

00:00 00 Minuten **HYBRID-KURS ONLINE & LIVE**

PA PARADIES

PREMIUM AUFBUCHBAR

K1 KURSRAUM 1 (UNTERE ETAGE)

K2 KURSRAUM 2 (UNTERE ETAGE)

K3 KURSRAUM 3 (OBERE ETAGE)

K4 KURSRAUM 4 (OBERE ETAGE)