

# Kursplan Lohbrügge

Januar 2020

## EASY FITNESS.club

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		 17:00 Uhr			 10:00 Uhr		 12:00 Uhr
	Bauch <b>X</b> Press <sup>30'</sup> 17:30 Uhr	Bauch <b>X</b> Press <sup>30'</sup> 17:30 Uhr	LESMILLS <b>BODYBALANCE</b> 17:00 Uhr	<b>ROOT CAMP</b> 18:00 Uhr			LESMILLS <b>BODYBALANCE</b> 13:00 Uhr
18-19 Uhr		LESMILLS <b>BODYPUMP</b>					
19-20 Uhr				LESMILLS <b>BODYPUMP</b>			

# HH-LOHBRÜGGE

EasyFitness Lohbrügge  
 Rappoltweg 13  
 21031 Hamburg

Tel.: 040 751 112 01  
 cm-lohbruegge@easyfitness-group.de  
 www.easyfitness.club

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 09:00-23:00 Uhr  
 Di, Do 07:00-23:00 Uhr  
 Sa, So 10:00-18:00 Uhr

Folge uns auf:   



# Kursplan Lohbrügge

Januar 2020

# EASY FITNESS.club

Programm	Schwerpunkt	Level	Dauer	Beschreibung
 Bauch X Press 30'	Kräftigung - Ausdauer	Anfänger - Fortgeschrittene		Ein intensives und abwechslungsreiches Kraft- Ausdauertraining, zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Hier kommst Du in nur 30min zu Deinem Sixpack! Findet auf der Fläche statt.
 ZUMBA FITNESS	Ausdauer - Koordination	Anfänger - Fortgeschrittene		Bist du bereit Dich fit zu feiern? Sei dabei - auf der größten Tanzfitnessparty zu mitreissenden Sounds zu tanzen. Kalorien verbrennen und Spaß haben.
 LES MILLS BODY PUMP	Kraftausdauer	Anfänger - Fortgeschrittene		Das weltweit erfolgreichste Langhanteltraining zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Durch den REP EFFECT liegt der Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl. Stahlharte Resultate beweisen es Dir!
 LES MILLS BODY BALANCE	Kräftigung - Beweglichkeit	Anfänger - Fortgeschrittene		Sei flexibel! Diese Class basiert auf YOGA- Übungen mit Elementen aus Pilates und Tai Chi. Atemübungen kontrollieren Deine Bewegungen, Dein Körper wird beweglicher und straffer. Du findest hier Deine Mitte - Dein Glück!
 Jumping	Ausdauer - Koordination	Anfänger - Fortgeschrittene		Get ready to jump! Dieses dynamische Fitnesstraining auf dem Trampolin verbindet schnelle und langsame Sprünge und aktiviert dabei mehr als 400 Muskeln. Deine Fettverbrennung läuft auf Hochtouren und Deine Balance wird trainiert.
 Boxen	Koordination - Kraftausdauer	Anfänger - Fortgeschrittene		BOXEN unter professioneller und kompetenter Leitung. Es werden Ausdauer, Schnellkraft und Beweglichkeit trainiert. Dabei ist Boxen ein kompletter Sport, der Körper und Geist fordert und fördert.
 Reha-Med	Kräftigung - Koordination	Anfänger		Der Reha-Med ist einer der zehn größten Reha-Vereine Schleswig-Holsteins. Unter Anleitung eines Reha-Übungsleiter werden gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts uvm. durchgeführt. Du trainierst, Deine Krankenkasse zahlt.
 STRONG	H.I.I.T	Anfänger - Fortgeschrittene		Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie-Training. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert.
 BOOT CAMP	Funktionstraining	Fortgeschrittene		Funktionelles Kleingruppen- Training auf der Fläche. Die Inspiration der Übungen stammt aus dem Athletik- Training. Neues Equipment, wie Kettlebells, Ropes, Slingtrainer und Corebags, setzen neue Trainingsreize. Teamwork, Wettkampf und Schnelligkeit stehen hier im Vordergrund.

# HH-LOHBRÜGGE

EasyFitness Lohbrügge  
Rappoltweg 13  
21031 Hamburg

Tel.: 040 751 112 01  
cm-lohbruegge@easyfitness-group.de  
www.easyfitness.club

Öffnungszeiten: Mo,Mi, Fr 09:00-23:00 Uhr  
Di,Do 07:00-23:00 Uhr  
Sa,So 10:00-18:00 Uhr

Folge uns auf:   