






# Fit im Sommer 2011

in Asbach

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:30 – 10:30 Spinning	9:30 – 10:30 	9:30 – 10:30 	
11:00-11:45 Reha Sport 				16:00-16:45 Reha Sport 
18:30 – 19:30 Pilates	18:00 – 19:00 	18:30 – 19:30 	18:00 – 19:00 Rückenfitness	18:00 – 19:00 
	19:15-20:15 Spinning	19:30 – 20:30 	19:00 – 20:00 Spinning	19:00 – 20:00 

## Kinderbetreuung

9.30 - 11.30	17.15 -19.15		9.30 – 11.30	
--------------	--------------	--	--------------	--

## Definitionen

### BODYVIVE

Es ist ein Low-Impact-Gruppenfitnessprogramm, bei dem du selbst bestimmen kannst, wie intensiv du trainieren möchtest. Unter Anleitung eines qualifizierten Instructors wirst du zu inspirierender Musik Schritt für Schritt durch die Musiktracks geführt, bei denen Bälle, Tubes und optionale Handgewichte zum Einsatz kommen. Am Ende wirst du dich wie neu geboren fühlen und nur so sprühen vor Energie.

### BODYPUMP

Das ultimative Langhantel – Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und baut außerdem Körperfett ab.

### BODYCOMBAT

Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Boxen, Thai Chi u.a.) in einer motivierenden Choreographie. Hier trainierst du deine Schnellkraft und Fitness.

### Reha Sport

Ziel ist es die Ausdauer, Kraft und Koordination zu stärken, Flexibilität zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Es soll zu aktivem gesundheitlich orientiertem Sporttreiben motiviert werden. Reha Sport wird von vielen Krankenkassen übernommen und ist nur mit Verordnung teilnehmbar. Bitte informieren Sie sich hierzu an der Rezeption.

### Rückenfitness

Unser moderner Lebensstil ist für unseren Körper alles andere als ideal. Wir verbringen zu viel Zeit im Sitzen oder mit monotonen Arbeitsabläufen, bewegen uns zu wenig und treiben zu selten oder zu einseitig Sport. Hier möchten wir entgegen wirken und deinen Rücken mit einfachen Übungen in Topform bringen, die Rückenmuskulatur stärken, dehnen, stabilisieren und die Haltung verbessern. Verspannungen werden abgebaut und neue Energie getankt. Gymnastikbälle, Therabänder, Kurzhanteln gehören zur Ausrüstung. Jeder kann teilnehmen, egal welchen Alters.

### Fit Mix

Fitneßtraining mit Kraft-, Ausdauer und Dehnelementen. Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen.

### Spinning

Ist ein sehr gutes Herz-Kreislauf-Training, kräftigt die Beine- und Pomuskulatur. Es wird auf einem leichten Standrad nach den Anweisungen des Trainers zu anspornender Musik trainiert. Macht Sie nicht nur körperlich fit, sondern schult auch Ihren Geist. Beim Radeln stellen Sie sich Ihre Radelstrecke vor. Sanfte Hügel, ebene Rennstrecken oder auch mal ein ganz harter Anstieg im Gebirge.

### Pilates

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9 - 22 h  
Sa , So 10 – 17 h  
Feiertags 11 – 15 h

### Trainerbetreuung:

9 – 12 + 15 – 21.00 h  
11 – 16 h , 10 – 16 h  
11 – 15 h

### Öffnungszeiten Sauna:

10 – 12 + 16 – 21 h  
12 – 16 h  
12 – 16 h

Insula Media Health & Fitness Club  
Anton – Limbach Str. 6  
53567 Asbach

Tel.: 02683-945730

www.insula-media.de  
asbach@insula-media.de