

#### **4Zumba**

Energiegeladenes Workout vollgepackt mit feurigen Tanzschritten, pulsierenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen sowie in's Blut gehenden Abläufen. Diese anregende Fitness-Party wird sie tanzen, rocken und dabei Kalorien verbrennen lassen.

#### **Pilates**

Ganzkörperkräftigungs Programm, dass die tieferliegenden Muskeln trainiert und die Wirbelsäule mobilisiert. Es wird besonders die Körperwahrnehmung geschult.

#### **Ashtanga-Yoga**

Kraft, Durchhaltevermögen und Schweiß sind einzigartige Aspekte in dieser Form des Yoga. Dies scheint entgegengesetzt zur westlichen Meinung über Yoga zu sein. Doch die Anstrengung wird belohnt. Der Körper wird kräftiger, beweglicher und entspannter, die Gedanken gewinnen Klarheit und durch tiefes Loslassen können wir uns von dem befreien, was nicht mehr hilfreich ist.

#### **Lift**

Kraftausdauerstunde mit Hilfe von Langhanteln zur Muskeldefinition ohne Choreografie.

#### **4 fun Special**

Eine Intervall-Stunde. Kräftigungs- und Ausdauertraining wechseln sich ab.

#### **Fettburner**

Fettverbrennungskurs mit Aerobic und Step-Aerobic Elementen.

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Kräftigung der Extraklasse rund um das Thema Rücken.

#### **Bauch, Bein, Po**

Kräftigung

#### **Mit Fitness mehr vom Leben!**

- ✓ Umfangreduktion durch Kavitationsbehandlung/ Ultraschall
- ✓ Fit in 10 Minuten durch Vibration
- ✓ Regeneration durch Wellness Massage
- ✓ Motivation in der Gruppe durch Kurse
- ✓ Optimales Ganzkörpertraining im Figurzirkel
- ✓ Stoffwechselaktivierung durch Lymphdrainage
- ✓ Hautstraffung und Faltenreduktion durch Beautymaske
- ✓ Entspannung durch Lichtimpulse und Musik
- ✓ Gesunde Bräune und Sonnenvorbereitung durch Solarium
- ✓ Nur 20 Min. pro Woche trainieren mit EMS-Training

#### **Öffnungszeiten Fitness-Club**

Mo./Mi.	08.30–21.00 Uhr
Di./Do./Fr.	08.30–12.30 Uhr
	16.00–21.00 Uhr
Sa./So.	10.30–14.00 Uhr

#### **Öffnungszeiten Sauna**

Mo., Di., Mi., Fr.	16.30–21.00 Uhr
Do.	09.00–12.30 Uhr
Sa./So.	11.00–14.00 Uhr

#### **Öffnungszeiten Damen-Sauna**

Di.	09.00–12.30 Uhr
Do.	16.30–21.00 Uhr



## 4 fun Fitness & Beauty



4 fun Fitness & Beauty

Osnabrücker Straße 44  
49205 Hasbergen  
Tel. 05405 4480  
[www.fitness4fun.de](http://www.fitness4fun.de)



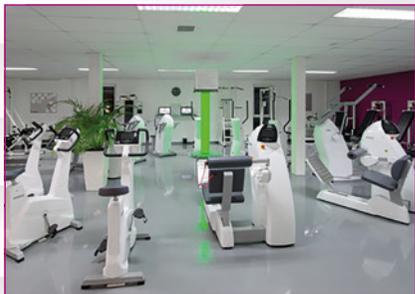
Tel. 05405 4480 | [yvonne@fitness4fun.de](mailto:yvonne@fitness4fun.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00-11.00 Uhr ♥ ➕ 4 fun Special		10.00-11.00 Uhr ♥ Fettburner		10.00-11.00 Uhr Yoga		
					11.00-12.00 Uhr ➕ Bauch, Bein, Po	11.00-12.00 Uhr ♥ ➕ 4 fun Special
	17.30-18.30 Uhr ♥ Zumba	17.30-18.30 Uhr ➕ Lift	18.00-19.00 Uhr ♥ ➕ 4 fun Special			
17.30-18.30 Uhr ♥ Fettburner	18.35-19.35 Uhr Yoga	18.35-19.35 Uhr ♥ Fettburner		18.00-19.00 Uhr ♥ 4 fun Special		
18.35-19.35 Uhr ➕ Pilates		19.40-20.40 Uhr ➕ Wirbelsäulengymnastik	19.30 Uhr MYLINE Ernährungs-Kurs*			
	20.00 Uhr MYLINE Ernährungs-Kurs*					

➕ = Kräftigungskurs zur Straffung und Muskeldefinition

♥ = Kurs zur Fettverbrennung

\* Kurs siehe Aushang



**myline**<sup>®</sup>  
aktiv schlank.



4 fun Fitness & Beauty

