

#### 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

Ganzkörperkräftigungsprogramm, das 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 - 12:30 Uhr 14.30 - 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)



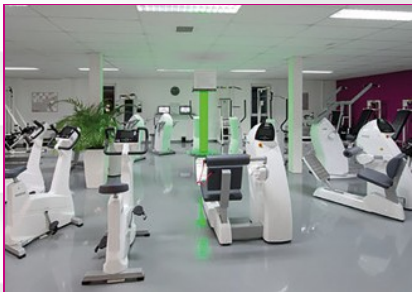
Tel. 05405 4480 | [yvonne@fitness4fun.de](mailto:yvonne@fitness4fun.de)

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 WSG		
					11.00-12.00 Uhr ++ Bauch, Bein, Po	11.00-12.00 Uhr ♥ ++ 4 fun Special
	17.30-18.30 Uhr ♥ Zumba	18.00-19.00 Uhr ++ Lift	18.00-19.00 Uhr ♥ ++ Kurs siehe Aushang			
17.30-18.30 Uhr ++ Pilates	18.45-19.45 Uhr Yoga			18.00-19.00 Uhr ♥ Zumba		
18.45-19.45 Uhr ♥ Fettburner		19.15-20.15 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

