

MO	9:00 Wirbelsäulen- Gymnastik Biggi	10:15 BODY PUMP Natalia	11:30 Indoor-Cycling Pauline	16:15 ● GRIT Natalia	17:00 BODY PUMP Yvonne	18:15 ● Indoor-Cycling / Faburner Daniel	20:30 BODY COMBAT Alex
DI	9:00 Body Shape Biggi	10:15 ● Vital & Aktiv Biggi	18:00 ● Faszientraining Biggi	19:00 ● Body Shape Biggi	20:00 Yoga für den Rücken Franz	21:15 Indoor-Cycling Ellen	19:15 Body Shape Biggi
MI	9:00 Yoga Nicole	10:15 BODY PUMP Tina	17:00 Body Shape Biggi	18:15 ● BODY COMBAT Natalia	19:15 ● Les Mills Core Natalia	20:00 BODY BALANCE Dagmar	20:15 BODY BALANCE Dagmar
DO	9:00 Indoor-Cycling Ellen	16:00 ● BODY PUMP Volkmar	17:00 Pilates Anna	18:00 Indoor-Cycling Dagmar	19:15 ● Wirbelsäulen- Gymnastik Biggi	20:15 Yoga Kira	16:15 Body Shape Biggi
FR	8:45 Wirbelsäulen- Gymnastik Biggi	10:00 Indoor-Cycling / Faburner Ellen	11:15 BODY PUMP Tina	17:00 ● Body Shape Biggi	18:00 ● BODY COMBAT Dagmar / Volkmar	19:00 BODY PUMP Dagmar	17:30 ** Dance Biggi
SA	10:00 Yoga für den Rücken Kira	11:15 ● BODY COMBAT Natalia	12:15 ● GRIT Natalia	13:00 ● Les Mills Core Natalia	13:45 Indoor-Cycling Pauline	15:00 ** Step Biggi	19:00 Pilates Anna
SO	10:00 BODY BALANCE Volkmar	11:15 BODY PUMP Volkmar	12:30 ● BODY COMBAT Dagmar	13:30 ● GRIT Dagmar	17:00 BODY PUMP Natalia	18:15 ● Les Mills Core Natalia	

* für Einsteiger
** mit Vorkenntnissen
*** mit guten Vorkenntnissen

Kursdauer 60 Min.
Kursdauer 45 Min.
Kursdauer 30 Min.

15 Minuten Pause
zwischen den Kursen

Kursplanänderungen
vorbehalten.



zum fünften Mal
in Folge auf Platz 1



Fitnesswelt

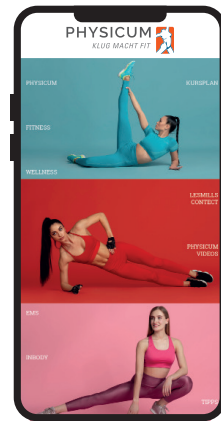
Mo bis Fr 7.30 - 22.00 Uhr
Sa und So 9.30 - 21.00 Uhr
Feiertage s. Aushang

Saunawelt

Mo bis Sa 11.00 - 23.00 Uhr
Sonntag 11.00 - 22.00 Uhr
Do. bis 16.00 Uhr Damensauna

Tiefgarageneinfahrt: Universitätsstraße 15

Für PHYSICUM-Besucher 0,90 Euro pauschal - gilt nur während des Besuchs im PHYSICUM. Das Parken vor oder nach dem Besuch im PHYSICUM zum Normaltarif (0,90 Euro/20 Min.).



PHYSICUM myFitApp

Mehr Informationen über das PHYSICUM-Angebot erhalten Sie über unsere kostenlose Smartphone **PHYSICUM myFitApp**.



PHYSICUM FITNESS- und SAUNAWELT
UNTERGASSE 8 · 35037 MARBURG
06421-23074 · WWW.PHYSICUM.DE



Kursplan

June 2022



Body Shape

Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Zusatzgeräte wie Kurzhanteln und Tubes können zum Einsatz kommen.

Dance

Verbindet klassische Elemente der Aerobic mit den verschiedensten Tanzelementen - ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop - ein abwechslungsreiches Ausdauertraining zu mitreißender Musik. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Indoor-Cycling / Fatburner

Fettverbrennung pur! Es wird ausschließlich in dem dafür optimalen Trainingsbereich trainiert. Die Pfunde purzeln 100 %-ig.

Pilates

Ein einzigartiges Konzept mit Übungen, die durch ihre ruhige und bewusste Bewegungsführung Körper und Geist in Einklang bringen. Ziel ist die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Dehnung und Kräftigung auch der tiefliegenden Muskeln und die Verbesserung des Gleichgewichts.

Step

Step Aerobic ist ein koordinatives Herz-Kreislauftraining auf einer höhenverstellbaren Plattform - dem Step. Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt. Diesen Kurs gibt es in 3 Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität.

Vital & Aktiv

Das Senioretraining mit den Schwerpunkten Herz-Kreislauf, Kraft und Ausdauer sowie Balance und Mobilität.

Wirbelsäulen-Gymnastik

Behutsames Wirbelsäulentraining zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Als optimalen Ausgleich zum langen Sitzen verschaffen wir Ihnen durch Haltungsverbesserung einen entspannteren Alltag.

Yoga / Yoga für den Rücken

Hatha-Yoga erhöht die Flexibilität, kräftigt den Körper und verbessert die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen wirken harmonisierend auf unseren Geist und führen zu innerer Balance.

Les Mills International

Weltweit nehmen über 6 Millionen Menschen jede Woche an einem Les Mills-Programm teil! Die Firma aus Neuseeland ist der größte Anbieter von Gruppenfitness-Kursen, die in über 17.500 Clubs und 100 Ländern angeboten werden - und natürlich auch im PHYSICUM.

BODY BALANCE

ist ein ganzheitliches Flexibilitäts-, Krafttrainings- und Entspannungsprogramm. Das Wellness-Ideal aus Tai Chi, Yoga und Pilates.

BODY COMBAT

Ein aufregendes, aerobes Trainingsprogramm, das aus den verschiedenen Selbstverteidigungsdisziplinen wie Karate, Boxen, Taekwondo und Tai Chi entwickelt wurde.

BODY PUMP

ist die Fitnessrevolution aus Neuseeland: Ein Workout mit Musik und Langhanteln, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden.

Les Mills Core

ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, fordert jede 30-minütige Les Mills Core-Class dazu heraus, die Rumpfmuskulatur zu stärken und formen. Das sind die effektivsten 30 Minuten deines Tages.

GRIT

Les Mills GRIT ist ein motivierendes und effektives hoch-intensives Intervalltraining (HIIT), welches dank des kompakten 30-Minuten-Formats in jeden Zeitplan passt.

GRIT Cardio

ist ein explosives Herz-Kreislauf-Training, welches ganz ohne Equipment funktioniert und das Eigengewicht des Körpers nutzt.

GRIT Plyo

ist ein intensives Workout auf Grundlage des plyometrischen Trainings, das schnelle Resultate bringt.

GRIT Strength

kombiniert hochintensives Intervalltraining mit einer Ausrichtung auf Kraft- und Konditionstraining. Mit Langhanteln und Einzelgewichten spricht es alle Hauptmuskulgruppen an und macht sie stark und definiert.

Um möglichst vielen Teilnehmern einen Kursbesuch mit Spaß und um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen, bitten wir um die Beachtung folgender Punkte:

- Jeder Teilnehmer trägt sich auf der jeweiligen Kursliste ein. Diese Liste liegt 15 Minuten vor Kursbeginn an der Rezeption aus. Das Eintragen erfolgt persönlich, ein Einschreiben durch Freunde etc. ist nicht möglich.
- Die maximale Teilnehmerzahl der jeweiligen Kurse richtet sich nach der Anzahl des zur Verfügung stehenden Equipments (Bikes, Steps etc.) oder nach dem benötigten Platzbedarf für eine sichere Ausführung der jeweiligen Übungsteile.
- Platzreservierungen sind nicht gestattet.
- Das genutzte Equipment muss bei Kursende sauber zurück an den jeweiligen Platz gebracht werden.
- Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten.
- Bitte seien Sie pünktlich zum Kursbeginn da.
- Wir bitten Sie eine Kursstunde nicht vorzeitig zu verlassen. Dies ist störend für den Trainer und die anderen Kursteilnehmer. Sollten Sie einmal früher gehen müssen, lassen Sie dies bitte den Trainer vor Kursbeginn wissen.
- Bitte achten Sie darauf, geeignete Trainingsschuhe zu tragen.
- Achten Sie unbedingt darauf, dass der Kurs auf Ihr Trainingsniveau zugeschnitten ist. Als Neueinsteiger immer nur Kurse mit der entsprechenden Kennzeichnung (* = Einsteiger) besuchen.
- Sie sollen Spaß an Ihrem Kurs haben. Auch wenn eine Übung oder eine Schrittkombination nicht sofort klappt, geben Sie nicht auf! Übung macht den Meister.