




















KURSBESCHREIBUNG


-  **Bauch pur**
Effektives Training für einen stärkeren Rumpf und flacheren Bauch.
-  **Body Forming**
Figur formen durch abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln.
-  **Jumping Fitness**
Dynamische Trampolin-Übungen zur Verbesserung deiner Ausdauer.
-  **Pilates**
Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnübungen.
-  **LesMills BODYCOMBAT**
Ein vom Kampfsport inspiriertes, kraftvolles Cardio-Workout.
-  **Zumba**
Choreografierter Tanz zu rhythmischer, latein-amerikanischer Musik. Verbesserung von Kondition/Koordination.
-  **Spinning (Spinningraum)**
Individuelles Gruppen-Ausdauertraining auf einem speziellen, stationären Bike. Geeignet für jedes Alter und Fitnesslevel. Ein perfektes Zusammenspiel aus Ausdauertraining, Kraft, Schnelligkeit und vor allem Spaß in Verbindung mit motivierender Musik!
-  **RückenFit**
Mehr Mobilität, weniger Rückenschmerzen durch stabilisierende Rücken- und Dehnübungen.
-  **Stretch & Entspannung**
Dehnung aller wichtigen Muskelsgruppen zur Verbesserung der Beweglichkeit.
-  **Faszientraining**
Vitalität steigern durch Beweglichmachen des Bindegewebes mit Faszienrollen und -kugeln.
-  **Fitness Yoga**
Zur Schulung der Körperwahrnehmung, Stärkung der Konzentration und Verbesserung der Haltung.
-  **Power Fit Yoga**
Durchblutungsfördernd durch Entspannungs- und Dehnübungen.
-  **Yoga**
Zur Verbesserung der Körperhaltung. Schult die Körperwahrnehmung und stärkt die Konzentration.
-  **LesMills BODYPUMP**
Das original Langhantelprogramm zur Definition des Körpers.
-  **Go Functional**
Zirkeltraining zur Steigerung der Kraftausdauer und Definition der gesamten Muskulatur.
-  **Go Functional Gold**
Zirkeltraining für mehr Beweglichkeit im Alltag, für jede Altersgruppe.


Mein Navigationssystem -
so erreiche ich das persönliche Ziel:

 **Figur formen**
Ich möchte meine Figur in Form bringen und meine Haut straffen.

 **Muskeln definieren**
Ich möchte meine Muskulatur aufbauen und meinen Körper definieren.

 **Vitalität steigern**
Ich möchte mich fit fühlen und meinem Körper mehr Entspannung gönnen.

 **Rücken stabilisieren**
Ich möchte meinen Rücken stärken und meine Haltung verbessern.

 **Ausdauer optimieren**
Ich möchte mehr Ausdauer für den Alltag und meinen Sport.



Immer up to date mit der **ULC APP!**

- ✓ aktuelle Kurspläne
- ✓ Online-Kursanmeldung *Gratis für Apple oder Android:*
- ✓ integrierter Trainingsplan
- ✓ Live-Studioauslastung
- ✓ exklusiver Mitgliederbereich uvm.



Social Media

  + www.ulc-fitness.de

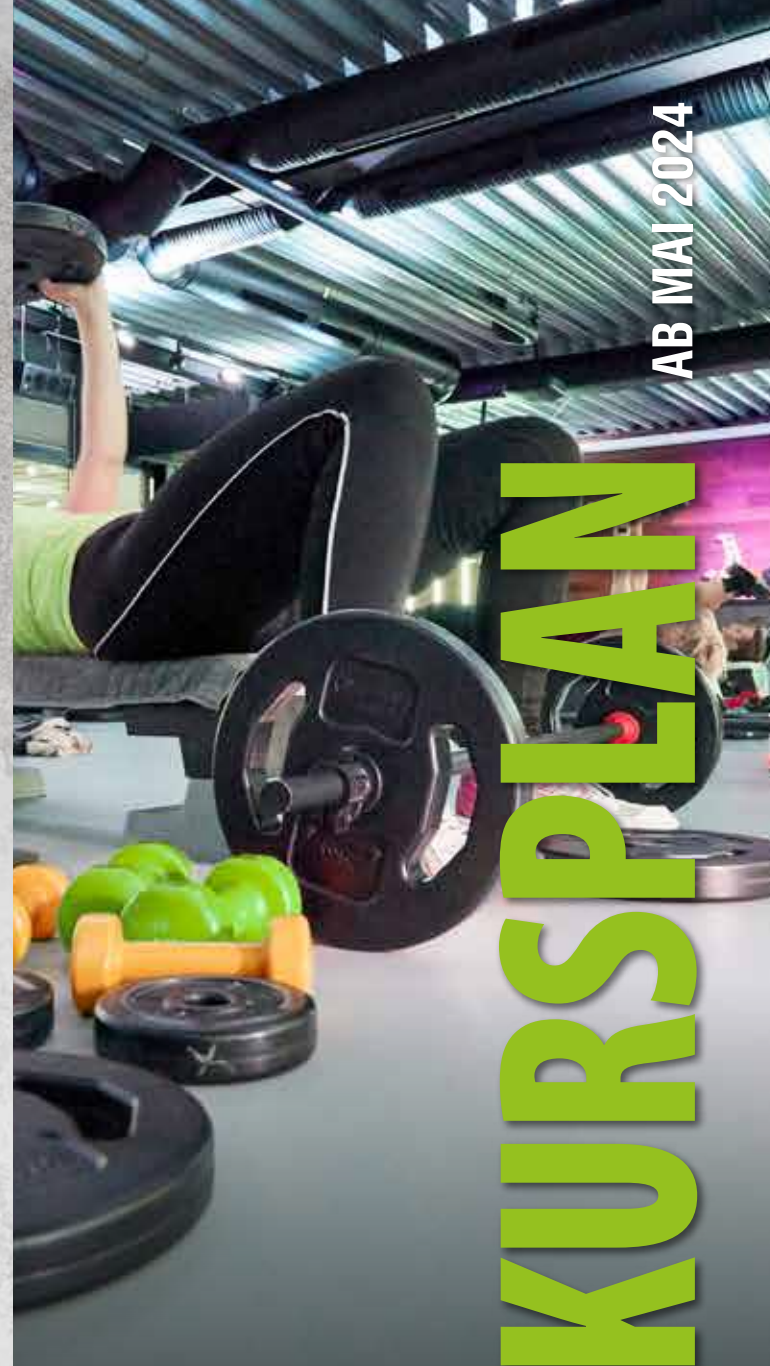
ÖFFNUNGSZEITEN	Sommer	Winter
	01.05. - 30.09.	01.10. - 30.04.
Montag bis Donnerstag	08:00 bis 22:00 Uhr	08:00 bis 23:00 Uhr
Freitag	08:00 bis 22:00 Uhr	08:00 bis 22:00 Uhr
Samstag + Sonntag	10:00 bis 17:00 Uhr	10:00 bis 18:00 Uhr



SPORTSDOME

Wir leben Sport.

Klemperhagen 14 | 27721 Ritterhude | Tel. 0421-63 10 00



AB MAI 2024

KURSPPLAN



SPORTSDOME

Wir leben Sport.

MONTAG

10:00 11:00	RückenFit	R1
16:30 17:30	Pilates	R1
17:45 18:00	Bauch pur	R1
18:00 18:45	Body Forming	R1
18:30 19:30	Go Functional	FI
19:00 20:00	LesMills BODYCOMBAT	R1
20:15 21:00	Jumping Fitness	R1

DIENSTAG

09:30 10:15	Pilates	R1
10:30 11:15	Stretch & Entspannung	R1
18:00 19:00	LesMills BODYPUMP	R1
19:00 20:00	Go Functional	FI
19:15 20:00	Pilates	R1
20:05 20:50	Faszientraining	R1

MITTWOCH

09:30 10:15	Fitness Yoga	R1
10:30 11:30	Go Functional <i>Gold</i>	FI
18:15 19:00	RückenFit	R1
19:05 20:05	Power Fit Yoga	R1

DONNERSTAG

10:00 11:00	ZUMBA®	R1
16:15 17:00	Pilates	R1
17:15 18:15	Yoga	R1
18:30 19:30	ZUMBA®	R1
19:45 20:45	LesMills BODYPUMP	R1

FREITAG

09:00 09:45	Body Forming	R1
16:00 17:00	Go Functional	FI
16:20 17:20	LesMills BODYPUMP	R1

SAMSTAG

14:00 15:00	ZUMBA®	R1
----------------	--------	----

SONNTAG

10:15 11:15	Kurswechsel siehe Aushang	R1
11:30 12:30	Body Forming	R1
12:45 13:45	LesMills BODYPUMP	R1

SPINNING

MONTAG

18:00 19:00	Spinning®	SP
19:15 20:15	Spinning®	SP

DIENSTAG

10:00 11:00	Spinning®	SP
----------------	-----------	----

MITTWOCH

18:00 19:00	Spinning®	SP
----------------	-----------	----

DONNERSTAG

18:15 19:15	Spinning®	SP
----------------	-----------	----

FREITAG

10:00 11:00	Spinning® ⁽¹⁾	SP
17:45 18:45	Spinning® ⁽¹⁾	SP

SONNTAG

R1 = Raum 1 | SP = Spinningraum | FI = Functionalfäche

⁽¹⁾ = jeden letzten Freitag im Monat 90 Min.

Notizen an wick!
DU MÖCHTEST EINEN
KURS BUCHEN?
Melde dich gerne direkt
über die APP an!