

## Kurserläuterungen

### Back-Fit

Der Kurs für einen „starken“ Rücken – auch für fortgeschrittene Reha-Sportler. Rehabilitationsport-zertifizierte Übungsprogramme für Patienten mit ärztlicher Verordnung.

### Body-Forming

Die kurzen, intensiven Workouts stärken die Muskulatur und verbessern die Figur.

### BOP

„Bauch, Beine, Po – Problemzonenstraining“: Dieser Kurs richtet sich an alle, die an „bestimmten Stellen“ gezielt trainieren wollen. Neben einer allgemeinen Fitness nach Musik zeigen wir Ihnen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po.

### Energie & Vitalität

Körper und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Sie erleben mentale Wachheit sowie gesteigerte Aufmerksamkeit und Lebensfreude – genießen Sie diese Erholung vom Alltag.

### Fit-Mix

Fit-Mix bietet eine bunte Mischung aus gängigen Fitnessrends wie Aerobic, Step, BOP, kombiniert mit Übungen zur Rückenkräftigung sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Kurzum ein Rundumpaket für die Fitness.

### Hot-Iron

Hot-Iron ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit Hanteln zur Straffung der Muskulatur und Reduktion des Körperfettanteils. Man gewinnt nicht nur Power, sondern bringt auch Herz und Kreislauf in Schwung.

### Pilates

Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

### Spinning

Das Spinning ist ein schweißtreibendes Gruppentraining bei dem die Beweglichkeit, Kondition und Schnelligkeit auf speziellen stationären Indoorbikes trainiert wird.

### Step

Step ist eine Form des Fitnessstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet.

### Yoga

Yoga ist eine Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen. Es dient der Entspannung, dem Stressabbau, der Förderung von Koordination und Beweglichkeit.

### Yoga für Kinder (4 – 6 J. und 7 – 9 J.)

Wer sagt, dass Yoga nur etwas für Erwachsene ist? Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß. Spielerisch werden Kreativität und Ausgeglichenheit gefördert. Gleichzeitig beugt Yoga Konzentrationsschwäche und Haltungsschäden vor. Schließlich hilft Yoga bei der Optimierung der sozialen Fähigkeiten, wobei die Yamas und Niyamas, die Regeln zum freundlich-konstruktiven Umgang mit seiner Umwelt und sich selbst erlernt werden.

# Kursprogramm



Unser Kursplan beinhaltet ein breites Spektrum zum Aufbau von Koordination, Kondition, Flexibilität und Kraft. Dabei kommt der Unterhaltungswert nicht zu kurz. Den aktuellsten Kursplan können Sie sich auf unserer Internetseite ansehen. Übrigens: Fitnesskurse können auch für große Gruppen organisiert werden.

Für die aktiven Eltern bieten wir Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag eine Kinderbetreuung von 9 bis 12 Uhr an.

## MediFit-Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag	9 – 22 Uhr
Freitag	9 – 21 Uhr
Samstag*	10 – 21 Uhr
Sonntag*	10 – 18 Uhr
Feiertags*	10 – 14 Uhr

\* eingeschränkte Trainingsflächenbetreuung

**Maifeld**  
★★★★

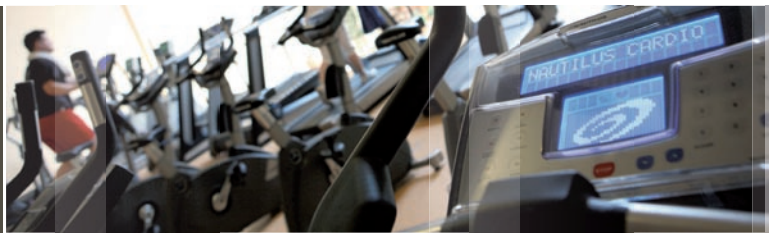
Sport- und Tagungshotel • Restaurant • Wellness

## Hotel Maifeld

Hammer Landstraße 4  
59457 Werl

Tel. 02922 - 9768 666  
Fax. 02922 - 9768 8

medifit@hotel-maifeld.de  
www.hotel-maifeld.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00–9.50 Body Forming Tatjana	9.00–9.50 Reha-Fitnessgymnastik (mittlere bis höhere Intensität) Tatjana	9.00–9.50 Fit-Mix Irina	9.00–9.50 Senioren-Gymnastik (leichte Intensität) Tatjana	9.00–9.50 Spinning-Intervall Tatjana/Susanne	10.30–11.20 Energie & Vitalität (Entspannungstraining) Silke
10.00–10.50 Reha-Gymnastik I (leichte Intensität) Irina	10.00–10.50 Bewegung & Sport bei Diabetes Tatjana	10.00–10.50 Reha-Gymnastik II (mittlere Intensität) Irina	10.00–10.50 Wirbelsäulengymnastik I (leichte Intensität) Tatjana	10.00–10.50 Reha-Gymnastik I–II (leichte Intensität) Irina	11.30–12.20 Yoga Silke
11.00–11.50 Reha-Gymnastik II (mittlere Intensität) Irina		11.00–11.30 Entspannungsgymnastik (Entspannung und Dehnung) Tatjana		11.00–11.50 Wirbelsäulengymnastik II–III (mittlere bis höhere Intensität) Tatjana	15.00–15.50 Back-Fit (Rückentraining) Silke
	16.00–16.50 Reha-Gymnastik II (mittlere Intensität) Irina		15.00–15.50 Yoga für Kinder (4–6 J.) Irina 16.00–16.50 Yoga für Kinder (7–9 J.) Oli	16.00–16.50 Bewegung & Sport bei Diabetes Tatjana	16.00–16.50 Fit-Mix Silke
17.00–17.50 Wirbelsäulengymnastik II (mittlere Intensität) Irina	17.00–17.50 Rücken-Fitnessgymnastik (mittlere bis höhere Intensität) Irina	17.00–17.50 Reha-Gymnastik III (höhere Intensität) Irina	17.00–17.50 Wirbelsäulengymnastik II (mittlere Intensität) Irina	17.00–17.50 Wirbelsäulengymnastik III (höhere Intensität) Irina	17.00–17.50 Dance-Aerobic Silke
18.00–18.50 Step Intervall Frank	18.00–18.50 Power-Iron Frank	18.00–18.50 BOP Tatjana	18.00–18.50 Pilates Mareen	18.00–18.50 Step für Einsteiger Frank	
19.00–19.50 Spinning-Intervall (Fatburner) Tatjana	19.00–19.50 Step II Frank	19.00–19.50 Spinning II Peter	19.00–19.50 BOP Mareen	19.00–19.50 Body-Forming Diana	
	20.00–20.50 Bodyrock (Kraft und Ausdauer) Kristina	20.00–20.50 Wirbelsäulengymnastik I–II (leichte bis mittlere Intensität) Erika	20.00–21.00 Boxen Robert	20.00–20.50 Spinning I–II Diana	
20.30–21.20 Wirbelsäulengymnastik I–II (leichte bis mittlere Intensität) Frank					<b>gültig ab Juli 2010</b>