

# Kurs-Info



BODYATTACK® ist das sportinspierte Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. In dieser hoch energetischen Class werden athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert.



BODYPUMP® ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst du alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls.



BODYJAM® ist ein befreiendes Tanz-Workout zu mitreißender Musik, bei dem wirklich jeder auf Touren kommt. Eine süchtig machende Mischung aus den neuesten Tanzbewegungen und den heißesten Sounds.



BODYBALANCE® ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht.



BODYCOMBAT® ist ein kraftvolles Cardio-Workout, bei dem du dich völlig verausgaben kannst. Dieses hoch energetische Programm beruht auf Kampfsportarten wie Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai.



LMI STEP ist ein energetisches Step-Workout, das befreit und belebt! Cardioblöcke kurbeln die Fettverbrennung ordentlich an, während die darauf folgenden Konditionierungstracks deine Muskeln straffen und in Form bringen.



RPM® ist ein Indoor-Cycling-Kurs zu mitreißender Musik. Lass' Dich von einem motivierenden Instruktor auf eine anspruchsvolle Radstrecke mitnehmen, die über Hügel, Ebenen und Berggipfel führt.



Der etwas „andere“ Indoor Cycle Kurs. Remmi Demmi mit Benny: Free and Freaky. Bei diesem Kurs stehen Kraft und Ausdauer im Vordergrund. Eine Pulsuhr und genug Wasser zum trinken sollten hier mit am Start sein.



In unseren „Kids - Kursen“ wird die Fitness, Koordination und Konzentration der „Kleinsten“ geschult. Motto: „Spaß mit Fitness“.



Gezielte Kraftübungen für den ganzen Körper. Der Fokus des Kurses liegt auf Rücken und Bauch, mit Übungen zum Erhalt und Förderung der Beweglichkeit!



Diese Stunde bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Eine Trainingsmethode mit einer ausgefeilten Mischung aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen: Der Schwerpunkt der Übungen liegt beim Rückentraining.



Das Ausdauer- und Koordinationstraining mit Vollkörperkontakt. Hier werden die Grundlagen des Boxens vermittelt. Im anschließenden Sparring werden diese Kenntnisse gefestigt.



## Fitnesscamp Westerwald

Hölzenhausen 14 b  
56459 Langenhahn

tel 0 26 63 - 74 32  
fax 0 26 63 - 53 53

[info@fitnesscamp-westerwald.de](mailto:info@fitnesscamp-westerwald.de)



Komm vorbei zum  
kostenlosen Probetraining!

Training auf über 2.000 m<sup>2</sup> Fläche

Großer Hantelbereich und Gerätepark, über 60 Kraftmaschinen

Mehr als 40 Herz-Kreislaufgeräte

Life Fitness Zirkel

3 moderne Kursräume

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 9:00 – 22:00 Uhr  
Samstag / Sonntag 10:00 – 17:00 Uhr

[www.fitnesscamp-westerwald.de](http://www.fitnesscamp-westerwald.de)



Auspowern.  
Stress abbauen.  
Wohlfühlen.



# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		9:30 - 10:30 Uhr  LES MILLS <b>BODYPUMP</b>				10:00 - 11:00 Uhr  LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>
	10:00 - 11:00 Uhr Rückenfit mit Yoga & Pilates		10:00 - 11:00 Uhr Physioworkout Wirbelsäulengymnastik		10:30 - 12:00 Uhr Physioworkout Wirbelsäulengymnastik	11:00 - 12:00 Uhr  LES MILLS <b>RPM</b>
						12:00 - 13:00 Uhr  LES MILLS <b>BODYJAM</b>
16:30 - 18:00 Uhr <b>Fit 4 Kids</b>						
				17:00 - 18:00 Uhr  LES MILLS <b>BODYATTACK</b>		
	17:30 - 18:30 Uhr  LES MILLS <b>BODYATTACK</b>	17:45 - 18:45 Uhr  LES MILLS <b>BODYJAM</b>		17:00 - 18:00 Uhr  LES MILLS <b>RPM</b>		
18:30 - 19:30 Uhr  LES MILLS <b>LMISTEP</b>	18:00 - 19:30 Uhr <b>Fitness-Boxen</b>		18:30 - 19:30 Uhr  LES MILLS <b>LMISTEP</b>	18:00 - 19:00 Uhr  LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>		
	18:45 - 19:45 Uhr  LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	19:00 - 20:00 Uhr  LES MILLS <b>BODYPUMP</b>		18:00 - 19:30 Uhr <b>Fitness-Boxen</b>		
19:30 - 20:30 Uhr Indoor-Cycling „Remmi demmi mit Benni“		19:00 - 20:00 Uhr  LES MILLS <b>RPM</b>				
20:00 - 21:00  LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	20:00 - 21:00 Uhr  LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>		20:00 - 21:00 Uhr  LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>			

Kursraum 1

Kursraum 2

Kursraum 3