KURSPLAN

gültig ab 23.11.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
VORMITTAGSKURSE	09:00 - 9:45 **Rücken** NEU		09:00 - 09:45 **Rücken Fit**	08:30 - 09:30 **Guten Morgen mit Frank**		09:15 - 10:15 **Fettbrenner**
	10:00 - 11:00 **Qi Gong/Tai Chi** NEU		10:00 - 10:45 **Bauch-Beine-Po**		09:15 - 10:00 **Rücken Fit**	10:30 - 11:30 **Bootcamp**
NACHMITTAGSKURSE		16:20 - 17:20 **Kindertanzkurs**** (ab 7 Jahre)		15:45 – 16:45 **Qi Gong/Tai Chi** NEU		
	17:10 - 17:50 **Bauch & Rücken intensiv**	17:30 - 18:15 **Pilates**		17:00 - 17:45 **Rücken Fit**	16:30 - 17:30 **Muscle Power**	
	17:15 - 17:45 **Step**	18:30 - 19:15 **Zumba*****	18:00 - 18:45 **Zumba*****	18:00 - 19:00 **Fettbrenner**		
	18:00 - 19:00 **Muscle Power**	19:30 - 20:15 **Bodyfit**	18:00 - 18:45 **Bodyfit**	18:15 - 18:45 **HIIT**	17:45 - 18:15 **Bauch**	
ABENDKURSE	18:00 - 19:00 **Indoor Cycling**	19:30 - 20:00 **Power Pulse**	18:50 - 19:20 **Stretch**	19:15 - 20:15 **SUPER***AGIL*	18:30 - 19:30 **Functional Training**	
	19:15 - 20:30 **Yoga**	20:20 - 20:50 **Stretch**	19:00 - 20:00 **Ladies Fit**	19:15 - 20:15 **Indoor Cycling**	19:45 - 20:45 **Yoga**	

powered by SOUL STUDIOS

****von extern**
Anmeldung erwünscht:
kontakt@soul-studios.de
www.soul-studios.de
***nutzbar über Mitgliedschaft **pro**agil oder SOUL STUDIOS Pakete

1. Kursraum 2. OG
2. Kursraum KG
outdoor

(vorbehaltlich Änderungen)

Gesundheitszentrum **pro***agil* | Goethestraße 25a | 09648 Mittweida | 03727 / 9996 103 | service@proagil.de | www.proagil.de

proagil

KURSGUIDE

Finde deine Lieblingskurse

- Gewichtsreduktion/Figur
- Muskelaufbau
- Rücken/Gesundheit
- Entspannung

Bauch-Beine-Po: Effektives Training für eine starke Mitte, straffe Beine und einen festen Po! Unser gelenkschonender Kurs kombiniert gezielte Kräftigungsübungen und funktionelle Bewegungen für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und eine sichtbare Straffung.

Bauch & Rücken intensiv: Eine starke Mitte für deinen Alltag! Mit intensiven Übungen für Bauch u. Rücken kräftigst du deine Rumpfmuskulatur, verbesserst deine Körperstabilität und unterstützt eine aufrechte Haltung.

Bodyfit: Gelenkschonendes Low-Impact Workout, das Elemente aus Power Yoga u. Pilates kombi-niert. Es erwartet dich ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Kräftigung und Stabilisierung der Körpermitte.

Bootcamp: Funktionelles Training macht dich fit für den Alltag, für jedes Alter und Trainingsniveau geeignet. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Sprungkraft wird verbessert.

Functional Training: Durch intensive Trainingseinheiten wird die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit gestärkt.

Fettbrenner: Das intensive Kreistraining garantiert maximalen Kalorienverbrauch und verbessert Kraft und Ausdauer.

„Guten Morgen" mit Frank: Sanftes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Abgerundet wird der Kurs mit einem Entspannungsteil zur Stärkung der psychischen Ressourcen.

HIIT-Training: Maximale Leistung, minimaler Zeitaufwand. Effizient und ideal für Muskelaufbau, Fettverbrennung und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit – perfekt für alle, die mit wenig Zeit viel erreichen wollen!

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf dem Fahrrad, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems u. mit viel Spaß sowie toller Musik. Bitte trage dich für diesen Kurs in die entsprechenden Listen ein.

Ladies Fit: Ein buntes Programm aus Schrittbewegungen mit und ohne Steppbrett, kombiniert mit Kräftigungsübungen und anschließendem Stretching bringen die Kalorien zum Purzeln.

Muscle Power: Das kräftigende Workout mit Hanteln & Co sorgt schnell für sichtbare Ergebnisse. Mitreißende Musik, motivierende Kursleiter und verschiedene Gewichte spornen zu Höchstleistungen an.

Pilates: Ein schonendes Übungsprogramm, das vor allem die Tiefenmuskulatur des Rumpfes beansprucht. Spezielle Spannungsübungen verhelfen zu mehr Kraft und Flexibilität und zu einer verbesserten aufrechten Körperhaltung.

Power Pulse: Maximale Power in kurzer Zeit! Power Pulse kombiniert hochintensives Intervalltrai-ning (HIIT) mit funktionellen Übungen für Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung. Wechselnde Belastungs- und Erholungsphasen pushen dich an dein Limit und sorgen für sichtbare Ergebnisse. Perfekt für alle, die ein effektives und energiegeladenes Training suchen!

Qi Gong/Tai Chi: Sanfte, fließende Bewegungen und bewusste Atmung – bei Qi Gong und Tai Chi findest du Ruhe und neue Energie. Du förderst dein Gleichgewicht, deine Beweglichkeit und deine Körperwahrnehmung

Rücken Fit: Die Mobilisation und Kräftigung des Rückens stehen hier im Fokus. Einseitige Belastung im Alltag wird der Kampf angesagt. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern wartet ein Mix aus gezielten, wirbelsäulengerechten Übungen.

Step: Dynamisches Training mit Spaßfaktor! Mit diesem Kurs verbesserst du deine Ausdauer, Koordination und Beinkraft durch abwechslungsreiche Choreografien auf dem Step. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – hier kommst du in Schwung und bringst deinen Kreislauf in Fahrt!

Stretch: Ein wohltuender Kurs zur Verbesserung deiner Beweglichkeit, Lockerung der Muskulatur u. Vorbeugung von Verspannungen. Sanfte Dehnungen und bewusste Atmung schenken dir Leichtigkeit, Entspannung und ein besseres Körpergefühl.

Superagil: Dieser Kurs vereint das Beste aus drei Trainingswelten. Werde fitter, beweglicher, eben superagil - mit unserem Trainingsbundle aus dynamischen Faszientraining, Crossfit und Gelenktraining.

Yoga: Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden innere Ruhe, Körperbewusstsein & Elastizität erzielt.

Zumba: Tanz dich fit – Tanz-Fitness Workout mit garantierten Spaßfaktor als effektives Ganzkörpertraining.