

Kursplan Mittweida

gültig ab 1.10.2018

(Vorbehaltlich Änderungen)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
MI	MI	MI	MI	MI	MI
Audiothek	Audiothek	Audiothek	Audiothek	Audiothek	Audiothek
9.00-10.00 Pilates		9.00-10.00 Fettbrenner		8.15-9.00 Rehasport*	9.15-10.15 Fettbrenner
10.00-11.00 Yoga		10.00-11.00 Rücken-Spezial	10.00-10.45 Rehasport*	9.00-10.00 Rücken-Spezial	10.30-11.30 Bootcamp NEU!
15.15-16.00 Rehasport*	15.30-16.15 Rehasport*		11.00-11.45 Rehasport*	10.15-11.00 Rehasport*	* rezeptpflichtig
16.15-17.00 Rehasport*				16.00-16.45 Rehasport*	
17.15-18.00 Rücken-Spezial	17.30-18.30 Fettbrenner	17.00-17.45 Rehasport*	17.15-18.00 Rehasport*	17.15-17.45 Bauch	
18.00-19.00 Zumba	18.45-19.45 Pump it	18.00-19.00 Aroha	18.00-19.30 Fettbrenner	18.00-19.00 Pump it	
19.00-20.30 Yoga		19.00-20.00 Ladies Fit		19.15-20.00 Rehasport*	



facebook.de



proagil.de

proagil
powered by IMM

KONTAKT
proagil GmbH
Goethestraße 25a
09648 Mittweida
tel +49 3727 9996-100
fax +49 3727 9996-222
www.proagil.de

ÖFFNUNGSZEITEN Mittweida

Mo, Fr 08.00 Uhr – 21.30 Uhr
Di 13.00 Uhr – 22.00 Uhr
Mi 08.00 Uhr – 13.00 Uhr
Sa 08.00 Uhr – 21.30 Uhr
So 09.00 Uhr – 15.30 Uhr
geschlossen
Sauna öffnet jeweils 30 Minuten später, frühestens 9.30 Uhr.

Kursplan Mittweida

gültig ab 1.10.2018

(Vorbehaltlich Änderungen)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
MI	MI	MI	MI	MI	MI
Audiothek	Audiothek	Audiothek	Audiothek	Audiothek	Audiothek
9.00-10.00 Pilates		9.00-10.00 Fettbrenner		8.15-9.00 Rehasport*	9.15-10.15 Fettbrenner
10.00-11.00 Yoga		10.00-11.00 Rücken-Spezial	10.00-10.45 Rehasport*	9.00-10.00 Rücken-Spezial	10.30-11.30 Bootcamp NEU!
15.15-16.00 Rehasport*	15.30-16.15 Rehasport*		11.00-11.45 Rehasport*	10.15-11.00 Rehasport*	* rezeptpflichtig
16.15-17.00 Rehasport*				16.00-16.45 Rehasport*	
17.15-18.00 Rücken-Spezial	17.30-18.30 Fettbrenner	17.00-17.45 Rehasport*	17.15-18.00 Rehasport*	17.15-17.45 Bauch	
18.00-19.00 Zumba	18.45-19.45 Pump it	18.00-19.00 Aroha	18.00-19.30 Fettbrenner	18.00-19.00 Pump it	
19.00-20.30 Yoga		19.00-20.00 Ladies Fit		19.15-20.00 Rehasport*	



facebook.de



proagil.de

proagil
powered by IMM

KONTAKT
proagil GmbH
Goethestraße 25a
09648 Mittweida
tel +49 3727 9996-100
fax +49 3727 9996-222
www.proagil.de

ÖFFNUNGSZEITEN Mittweida

Mo, Fr 08.00 Uhr – 21.30 Uhr
Di 13.00 Uhr – 22.00 Uhr
Mi 08.00 Uhr – 13.00 Uhr
Sa 08.00 Uhr – 21.30 Uhr
So 09.00 Uhr – 15.30 Uhr
geschlossen
Sauna öffnet jeweils 30 Minuten später, frühestens 9.30 Uhr.

Kleiner Leitfaden durch den Kursdschungel

Aroha: Elemente aus neuseeländischem Kriegstanz, traditionellem Kung Fu-Fighting und Thai Chi fordern Kraft und Ausdauer. Starke und ausdrucksvolle sowie weiche und sinnliche Bewegungsabläufe im 3/4 Takt eignen sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bootcamp: Training ist breit und funktionell, optimales Training für den Alltag, für jedes Alter und Trainingsniveau. Trainiert wird Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Sprungkraft - einzeln oder im Team.

Fettbrenner: Ein intensives Kreistraining garantiert maximalen Kalorienverbrauch und verbessert Kraft und Ausdauer.

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf dem Fahrrad für jede Frau und jeden Mann, Training des Herz-Kreislaufsystems unter Pulskontrolle und mit viel Spaß sowie toller Musik. *Bitte tragen Sie sich für diesen Kurs in die entsprechenden Listen ein.*

Pump it: Das kräftigende Workout mit Hanteln und Co sorgt schnell für sichtbare Ergebnisse. Mitreißende Musik, ein motivierender Trainer und verschiedene Gewichte spornen zu Höchstleistungen an.

Bewegung • Begegnung • Betreuung

proagil
powered by IMM

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.

Rehasport: Durch Sport und Gymnastik mehr Lebensqualität. Kurse auf Rezept vom Arzt, jeweils 45 min.

Rücken Spezial: Ziel dieses Kurses ist es, den Rücken zu kräftigen und zu mobilisieren. Einseitiger Belastung im Alltag oder Beruf wird hier der Kampf angesagt. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern wartet ein Mix aus gezielten, wirbelsäulengerechten Übungen mit oder ohne Zusatzgeräten.

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

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

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

Kleiner Leitfaden durch den Kursdschungel

Aroha: Elemente aus neuseeländischem Kriegstanz, traditionellem Kung Fu-Fighting und Thai Chi fordern Kraft und Ausdauer. Starke und ausdrucksvolle sowie weiche und sinnliche Bewegungsabläufe im 3/4 Takt eignen sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bootcamp: Training ist breit und funktionell, optimales Training für den Alltag, für jedes Alter und Trainingsniveau. Trainiert wird Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Sprungkraft - einzeln oder im Team.

Fettbrenner: Ein intensives Kreistraining garantiert maximalen Kalorienverbrauch und verbessert Kraft und Ausdauer.

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf dem Fahrrad für jede Frau und jeden Mann, Training des Herz-Kreislaufsystems unter Pulskontrolle und mit viel Spaß sowie toller Musik. *Bitte tragen Sie sich für diesen Kurs in die entsprechenden Listen ein.*

Pump it: Das kräftigende Workout mit Hanteln und Co sorgt schnell für sichtbare Ergebnisse. Mitreißende Musik, ein motivierender Trainer und verschiedene Gewichte spornen zu Höchstleistungen an.

Bewegung • Begegnung • Betreuung

proagil
powered by IMM

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.

Rehasport: Durch Sport und Gymnastik mehr Lebensqualität. Kurse auf Rezept vom Arzt, jeweils 45 min.

Rücken Spezial: Ziel dieses Kurses ist es, den Rücken zu kräftigen und zu mobilisieren. Einseitiger Belastung im Alltag oder Beruf wird hier der Kampf angesagt. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern wartet ein Mix aus gezielten, wirbelsäulengerechten Übungen mit oder ohne Zusatzgeräten.

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

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

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