

# Unser aktueller Kursplan

**gültig ab 21.6.2021**

(Vorbehaltlich Änderungen)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
M I	Audiothek	M I	Audiothek	M I		M I	Audiothek	M I	Audiothek	M I	
9.00-10.00 Pilates <b>ab 5.7.</b>				9.00-10.00 Rücken Fit				8.15-9.00 Rehasport*		9.15-10.15 Fettbrenner	
10.00-11.00 Yoga <b>ab 5.7.</b>						10.00-10.45 Rehasport*		9.15-10.00 Rücken Fit		10.30-11.30 Bootcamp outdoor	
						11.00-11.45 Rehasport*		10.15-11.00 Rehasport*		11.00-12.30 Contemporary** (14-18+ J.)	
15.15-16.00 Rehasport*		15.30-16.15 Rehasport*						15.30-16.15 Rehasport*			
16.15-17.00 Rehasport*		16.30-17.15 Kindertanzkurs** (3-6 J.)		16.00-17.00 Kindertanzkurs** (7-11 J.)		16.00-17.00 Contemporary** (12-15 J.)		16.15-17.15 Commercial** (16-18+ J.)			
17.15-18.00 Rücken- Spezial		17.30-18.30 Fettbrenner		17.15-17.45 Rehasport*		17.15-18.00 Rehasport*		17.15-17.45 Bauch			
18.00-19.00 Zumba	18.00-19.00 Indoor Cycling	18.45-19.45 MusclePower Kraft-Ausdauer		18.00-19.00 Aroha		18.00-19.00 Fettbrenner	18.00-19.30 Indoor Cycling	18.00-19.00 Functional Training			
19.15-20.30 Yoga <b>ab 5.7.</b>				19.00-20.00 Ladies Fit				19.15-20.00 Rehasport*			

\* rezeptpflichtig

\*\* von extern -  
Anmeldung erwünscht:  
tanzkurse.batolalaidi  
@gmail.com



proagil.de



facebook.de



instagram.de

## ÖFFNUNGSZEITEN

Hinweis:

Die Sauna öffnet  
jeweils 30 Minuten  
später, frühestens  
9.30 Uhr.

Mo, Do, Fr 08.00 Uhr - 21.30 Uhr  
Di 13.00 Uhr - 22.00 Uhr  
Mi 08.00 Uhr - 13.00 Uhr  
15.00 Uhr - 21.30 Uhr  
Sa 09.00 Uhr - 15.30 Uhr  
So geschlossen

## KONTAKT

proagil GmbH  
Goethestraße 25a  
09648 Mittweida

tel +49 3727 9996-100  
fax +49 3727 9996-222  
www.proagil.de

**proagil**  
powered by IMM

# 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.

**Functional Training:** Durch intensive Trainingseinheiten wird die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit gestärkt. Training mit Langhanteln, Kurzhanteln, Medizinball und eigenem Körpergewicht.

**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.

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

**Muscle Power:** Ein effektives Langhanteltraining bei dem alle Muskelgruppen im Körper angesprochen und trainiert werden. Kraft-Ausdauer trainiert man

mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen und Muskelaufbau mit viel Gewicht und weniger Wiederholungen.

**Pilates:** Ein schonendes Übungsprogramm, das vor allem die Tiefenmuskulatur des Rumpfes beansprucht. Spezielle Spannungsübungen helfen 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 Fit:** 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.

## Tanzkurse:

Bitte hier anmelden: [tanzkurse.batolalaidi@gmail.com](mailto:tanzkurse.batolalaidi@gmail.com)

**Contemporary Dance** ist ein moderner Tanzstil, geprägt von fließenden, lässigen Bewegungen aus verschiedenen aktuellen Tanzszenen.

**Commercial Dance** ist eine Mischung aus Elementen des Hip Hop und Jazz.

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

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

*Bewegung • Begegnung • Betreuung*