

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

9:00 Uhr  
**Cycling**

9:00 Uhr  
**Fit Mix**

9:30 Uhr  
**Rückentraining**

9:30 Uhr  
**Pilates**

9:00 Uhr  
**Fit Mix**

10:00 Uhr  
**Body Shape**

10:00 Uhr  
**Pilates**

**Kurse**  
für nur  
**1,66 €**  
wtl. \*

10:00 Uhr  
**Body Shape**

11:00-12:30 Uhr  
**Power Training**

10:00-12:00 Uhr  
**Joker**  
oder  
**Intensiv Yoga**  
jeden 1. Sonntag  
im Monat  
Bitte Aushang beachten

17:15 Uhr  
**Body Art**

17:00 Uhr   
**Jazz (Kid's)**

15:00 Uhr  
**Body Shape**

18:15 Uhr  
**Muscle Fire**

18:00 Uhr   
**Jazz (A)**

18:30 Uhr  
**Body Shape**

18:30 Uhr  
**Rückentraining**

18:00 Uhr  
**Thai Workout**

16:00-16:30 Uhr  
**Crunch Time**

19:15 Uhr  
**Step I-II**

19:00 Uhr  
 **Workout**

19:30 Uhr  
**Jazz (M)**

19:30 Uhr  
**Muscle Fire**

19:00-19:25 Uhr  
**Crunch Time**

16:30 Uhr  
**Pilates**

20:15 Uhr  
**Jazz (F)**

20:00-20:25 Uhr  
**Crunch Time**

20:30 Uhr  
**Jazz (F)**

20:30 Uhr  
**Stretch & Relax**

20:00 Uhr  
**ZUMBA®**

Findet in den Schulferien **nicht** statt.

20:30 Uhr  
**Cycling**



Box-Workout – Boxing – 3er-Boxstation – Standsäcke

Seit Herbst 2010  
im Sportprinz  
Freiburg II

\* in Verbindung mit einer Mitgliedschaft (zzgl. dem Wochenbeitrag)



## SPORTPRINZ

★★★★★ fitnessclub

## KURSPLANERLÄUTERUNG

Wenn nicht anders bezeichnet,  
dauern die Kurse **ca. 55 Minuten**

### AUSDAUER

**Fitness Mix**  
High-Low Training mit geringem koordinativen Anspruch.



**Workout**  
Kombination aus Ausdauer und einfachem Koordinationstraining mit Elementen aus dem klassischen Boxtraining. Für alle die sich mal so richtig austoben wollen.



**Power Training**  
Effektives Ganzkörper- und Konditionstraining.

**Cycling**  
Herz-Kreislauf orientiertes Gruppentraining auf den Cycling-Bikes.

**Step I-II**  
Inhalt ist, einfache Step Grundschritte zu erlernen, zu kombinieren und zu erweitern.

**ZUMBA®**  
Die Fitness-Neuheit aus Kolumbien enthält Schritte aus Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba oder Cumbia. Auch für Einsteiger gut geeignet.

### ENTSPANNUNG

**Intensiv Yoga**  
Eine Kombination aus dynamischen Körperübungen. Atemtechnik & Entspannung hilft Körper, Geist & Seele in Einklang zu bringen.

**Body-Art**  
Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden mit fließenden Bewegungsabläufen aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga verbessert. Einförsam und bewusst mit seinem Körper umgehen ist das Motto dieser Stunde.

### KRÄFTIGUNG

**Crunch Time**  
Intensives Bauchmuskeltraining für jederman.

**Body Shape**  
Ganzkörper-Kräftigungsprogramm mit verschiedenen Kleingeräten.

**Rückentraining**  
Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur mit abschließenden Entspannungs- und Stretchingübungen.

**Pilates**  
Ein ganzheitliches Stabilisationstraining bei dem die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität & Körperkontrolle werden verbessert

**Muscle Fire**  
Ganzkörper-Kräftigungstraining mit Langhantel & diversen Kleingeräten.

### JAZZ

**Anfänger (A)**  
Mit Vorkenntnissen für den leichten Einstieg.

Findet in den Schulferien **nicht** statt.

**Mittelstufe (M)**  
Die zweite Stufe. Das Gelernte aus der Anfängerstunde wird umgesetzt.

**Fortgeschritten (F)**  
Anspruchsvolle Choreographien zu fetziger Musik

### SONSTIGES

**Stretch & Relax**  
Dehn- und Entspannungsübungen

**Jazz Kid's**  
Für Kinder ab 6 Jahren, die Spaß am Tanzen haben.

Findet in den Schulferien **nicht** statt.

**Sportprinz Freiburg I** - Bettackerstr. 1 - Fon: (0761) 120 84 44

Öffnungszeiten: Mo-Fr 08.00-23.00 Uhr Sa,So,Feiert. 08.00-21.00 Uhr

- Ensishemerstr. 8 - Fon (0761) 59 57 620

**Sportprinz Freiburg II** - Öffnungszeiten: Mo-Fr 08.00-23.00 Uhr Sa,So,Feiert. 08.00-21.00 Uhr