

AQUA-FIT

Gelenk- und rückschonendes Training für Jung und Alt im Wasser. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gestärkt, Kalorien verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt.

BAUCH-BEINE-PO:

Ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch, Beine und Po. Ein Programm speziell erstellt mit effektiven Übungen die Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form bringt. Straffen und Formen stehen dabei im Vordergrund.

BODY IN BESTFORM

Ein Ganzkörpertraining mit leichten Choreographien aus dem Aerobicbereich ergibt zusammen mit Elementen aus dem Bauch-Beine-Po-Training ein Form- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Zur Intensivierung werden Kleingeräte wie z.B. Tubes, Hanteln und Bälle genutzt.

BODY COMBAT NACH LES MILLS

Cardio-Fitness der anderen Art. Dieses Power-Workout vereint Elemente verschiedener Selbstverteidigungsdisziplinen wie Karate, Kickboxen und Thai Chi in einem packenden Programm.

BODY ATTACK NACH LES MILLS

Ein intensives Intervalltraining mit einfachen Choreographien und hohem Tempo. Es verbrennt viele Kalorien, stärkt die Muskelkraft sowie Ausdauer und ist dabei ein perfekter Stresskiller.

BODY PUMP NACH LES MILLS

Das Langhanteltraining mit energiegeladener Musik stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem und definiert und trainiert die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt. Durch eigenständige Gewichtswahl wird die Trainingsbelastung individuell bestimmt.

BODY BALANCE NACH LES MILLS

Ist eine neu ausgerichtete Yoga-Class, an der jeder teilnehmen kann. Auf Musik abgestimmte Bewegungsmuster sorgen dafür, dass Du Körper und Geist stärkst und sich Dein allgemeines Wohlbefinden verbessert.

CORE IN BESTFORM:

30-45 min. intensives Training der Rumpfmuskulatur

CYCLING

Auf dem Rad, in der Gruppe und motiviert durch Musik. Cycling ist ein Konditionstraining auf modernsten Tomahawk-Cycling-Bikes. Das Herzkreislaufsystem wird ebenso trainiert wie die Bein- und Gefäßmuskulatur.

PILATES

Fördert die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Durch die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln wird die Haltung verbessert und der Rücken gestärkt. Es ist eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode mit den Prinzipien: Entspannung, Konzentration, Zentrierung, Atmung, Kontrolle und Bewegungsfluss.

RÜCKENFIT

Rückenfit ist ein gezieltes Training zur Kräftigung und Mobilisierung der Rückenmuskulatur, das Haltung verbessert und Rückenschmerzen vorbeugt.

STEP AEROBIC

Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen auf dem Body Step, bei dem auch die Po- und Oberschenkelmuskulatur trainiert werden.

YOGA

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

PROBETRAINING + PARKPLÄTZE

Jetzt unverbindliches Probetraining vereinbaren. Perfekter Service von Beginn an: Kostenfreie Parkplätze direkt am Club und drei Stunden kostenlos parken im Bahnhofsparkhaus. **Wir freuen uns auf Deinen Besuch!**



/HohenzollernSportWellness



hohenzollern_sport.wellness

Heinrich-Heine-Str. 17 | 49074 Osnabrück
Telefon 0541 933 890
info@hohenzollern-fitness.de

hohenzollern

sport + wellness club



Wir sind Partner von



HANSEFIT

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
10:15 – 11:15 PILATES		10:15 – 11:15 PILATES		9:30 – 10:30 BODY PUMP		10:30 – 11:30 CYCLING*	
						11:00 – 12:00 BODY BALANCE	10:45 – 11:30 AQUA FIT*
						12:15 – 13:00 STEP	12:00 – 13:00 BODY PUMP
						13:00 – 14:00 BODY IN BESTFORM	13:00 – 14:00 BODY COMBAT
	15:30 – 16:30 RÜCKENFIT			13:30 – 14:30 YOGA			
16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM		16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM		16:00 – 16:45 AQUA FIT*			
17:30 – 18:00 CORE IN BESTFORM	17:00 – 18:00 CYCLING*	17:30 – 18:30 PILATES	17:00 – 18:00 BAUCH-BEINE-PO	16:30 – 17:30 BODY IN BESTFORM			
18:00 – 18:45 AQUA FIT*	18:00 – 18:45 AQUA FIT*	18:00 – 18:45 AQUA FIT*	18:00 – 18:45 AQUA FIT	18:00 – 19:00 CYCLING*			
18:00 – 19:00 BODY PUMP	18:30 – 19:30 YOGA	18:30 – 19:30 BODY PUMP	18:00 – 19:00 BODY BALANCE				
19:00 – 20:00 BODY ATTACK	20:00 – 21:00 BODY PUMP	19:30 – 20:30 BODY ATTACK	19:00 – 20:00 BODY COMBAT				
			20:00 – 21:00 BODY PUMP		* Teilnahme nur nach Anmeldung	Gültig ab 09/2025 Änderungen vorbehalten	

ÖFFNUNGSZEITEN FITNESSCLUB

Montag / Mittwoch / Freitag	07:00 – 22:00 Uhr
Dienstag / Donnerstag	09:00 – 22:00 Uhr
Samstag / Sonntag	09:00 – 18:00 Uhr
Feiertage	10:00 – 16:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN SAUNA

Montag / Mittwoch / Freitag	10:00 – 21:45 Uhr
Dienstag * / Donnerstag	16:00 – 21:45 Uhr
Samstag / Sonntag	10:00 – 17:45 Uhr
Feiertage	10:00 – 15:45 Uhr
*DAMENSAUNA: Dienstag	16:30 – 20:00 Uhr

Wir sind Verbundpartner von



**Kurse für Hansefit-Mitglieder
sind kostenfrei!**