KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	MOBILITY 10:00-11:00 SASCHA		MOBILITY 10:00-11:00 SASCHA			Spezialplan siehe Aushang
WORKOUT 18:00-19:00 ELA		RÜCKENFIT 17:00-18:00 ELA				
SPINNING 19:00-20:00 GERD		FUNCTIONAL TRAINING 18:00-19:00 KURT		SPINNING 18:00-19:00 DANIEL		An Feiertagen finden keine Kurse statt!
YOGA FLOW 19:00-20:30 GABI/BIRGIT		SPINNING 19:00-20:00 GERD	YOGA FLOW 19:00-20:30 BIRGIT/GABI			Sports FACTORY by ACR Stand: 01.11.2026

Mobility: Mobility kombiniert verschiedene Bewegungsmuster, um Deine Beweglichkeit zu verbessern. Dies ermöglicht Dir eine aktive und möglichst schmerzfreie Bewegungsfreiheit und beugt Verletzungen vor.

Workout: Workout zielt darauf ab, alle großen Muskelgruppen mit diversen Hilfsmitteln zu trainieren. Dadurch wirst Du kräftiger, straffst Deine Muskeln und Dein Fettstoffwechsel wird angeregt.

Rückenfit: Rückenfit kombiniert Übungen, die den Rücken kräftigen und die stabilisierende Muskulatur stärken. Das beugt Rückenschmerzen vor und sorgt dafür, dass sich bestehende Schmerzen im Rücken verbessern.

Functional Training: Functional Training ist ein intensives und schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit diversen Hilfsmitteln, das sowohl Kraft und Ausdauer als auch Koordination und Beweglichkeit fördert. Voraussetzung: körperlicher Fitness ist kein Fremdwort für Dich

Spinning: Bei unseren Spinning-Kursen trainierst Du mit motivierender Musik Dein Herz-Kreislauf-System, steigerst Deine Fitness und optimierst Deinen Fettstoffwechsel. Unsere Spinning Kurse sind für jedes Fitnesslevel geeignet.

Yoga Flow: Ein Yoga Flow ist ein forderndes Training für Deinen ganzen Körper, bei denen die einzelnen Asanas (Körperhaltungen im Yoga) fließend ineinander übergehen. Durch Bewegung gepaart mit Atmung entsteht ein dynamisches Ganzkörpertraining.

ACR Sportcenter GmbH - Neubrücker Ring 48, 51109 Köln - 0221 8902001 - www.sportsfactory-acr.de