

KURSBESCHREIBUNG

-  **Bodyforming** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln und Gewichten. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet. Positive Wirkung: Kräftigung der Muskulatur, Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po.
-  **Body & Mind** Eine Mischung aus Pilates, Bodyforming und Core Training. Es ist ganzheitliches Training, das durch Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Atmung die Muskulatur und Tiefenmuskulatur stärkt.
-  **Jumping Fitness** Mitreißendes Training mit guter Musik und tollem Gruppensgefühl. Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Die dynamischen Übungen verbessern deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.
-  **LesMills BODYBALANCE** Eine Abfolge von einfachen Dehn-übungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Diese Class ist für jeden geeignet.
-  **Pilates** Eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Diese Class ist für jeden geeignet.
-  **STRONG NATION®** vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden.
-  **Functional Variations** Bedient sich verschiedener Trainingstools wie TRX, VipR, Kettlebells, Ropes, Plyobox, Powerbands etc. um deinen Körper vielseitig zu trainieren. Functional-Training mit verschiedenen Themenschwerpunkten, die im 6-Wochen-Takt rotieren. Weitere Infos sind im Club erhältlich.
-  **LesMills BODYPUMP** Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Ein effektives Kraftausdauertraining mit Musik, das den Körper strafft und definiert. Bietet eine gute Ergänzung zum Krafttraining an den Geräten.
-  **RückenFit** sorgt für mehr Mobilität. Durch stabilisierende Rücken- und Dehnübungen können deine Rückenschmerzen gelindert werden.
-  **Yoga Rückenfit** Eine Kombination aus Vinyasa Yoga und Rückenfit Übungen. Der Fokus liegt auf Kräftigung der Rückenmuskulatur und Beweglichkeitsübungen für die Wirbelsäule.
-  **Fit & Vital** Gelenkschonendes Ganzkörpertraining bestehend aus leichten Kräftigungsübungen, Mobilisation des Bewegungsapparats und Stretching der Muskulatur.
-  **Hatha Yoga** Kräftigende Übungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Eine Hatha-Stunde setzt sich aus einer Meditation, Atemübungen, Asanas und einer abschließenden Entspannung zusammen.
-  **Kundalini Yoga** Körperübungen, Atemtechniken, Mantras und Meditation, zum Wecken der schlafenden Kundalini-Energie und zur Erweiterung des Bewusstseins. Ziel ist es, das innere Potenzial zu aktivieren und spirituelles Wachstum zu fördern.
-  **Qi Gong** Eine Sammlung von meditativen & heilgymnastischen Bewegungs-, Dehn- und Atemübungen bis hin zu aktiven Bewegungsabfolgen für Kraft und Geschicklichkeit.
-  **Vinyasa Yoga** Eine Abwandlung des Hatha Yoga. Die dynamischen Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden in fließenden Bewegungen aneinandergereiht.
-  **Yin Yoga** Ein ruhiger, passiver Yogastil, gekennzeichnet durch ein langes Halten der Asanas. So wird eine sanfte, aber effektive Dehnung ganz ohne Leistungsdruck erreicht.
-  **Cycling** Ausdauertraining auf dem Indoor Bike. Abwechslungsreiche Profile zu verschiedenen Musik-Stilrichtungen.
-  **LesMills BODYATTACK** Es ist für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.
-  **LesMills BODYCOMBAT** Ein energiegeladenes Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist. Ohne Körperkontakt und mit einfachen Bewegungsabläufen kickst du dich fit.
-  **Tabata Functional** Intensives Training mit Übungen aus dem Functional-Training in Kombination mit Tabata-Intervallen.
-  **Zirkeltraining** Gerätetraining in der Gruppe, ein effektives Ganzkörper-Workout bestehend aus Übungen am Kraftgerät mit je einem Satz.
-  **ZUMBA** Keine Tanzerfahrung nötig. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Dieser Kurs ist für jeden geeignet.
-  **ZUMBA Gold** Enthält einfache Zumba Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.



MEIN NAVIGATIONSSYSTEM - so erreiche ich mein persönliches Ziel:

-  **Figur formen**
Ich möchte meine Figur in Form bringen und meine Haut straffen.
-  **Muskeln definieren**
Ich möchte meine Muskulatur aufbauen und meinen Körper definieren.
-  **Vitalität steigern**
Ich möchte mich fit fühlen und meinem Körper mehr Entspannung gönnen.
-  **Rücken stabilisieren**
Ich möchte meinen Rücken stärken und meine Haltung verbessern.
-  **Ausdauer optimieren**
Ich möchte mehr Ausdauer für den Alltag und meinen Sport.

TIPP: Nach dem Training kannst du mit einem Eiweiß-Shake ein noch besseres Ergebnis erzielen. Wir beraten dich gerne.



APP


- Immer up to date mit der ULC-APP!
- ✓ aktuelle Kurspläne
- ✓ Online-Kursanmeldung
- ✓ integrierter Trainingsplan
- ✓ Live-Studioauslastung
- ✓ exklusiver Mitgliederbereich uvm.



Gratis für Apple oder Android:



Social Media

 /UlcFitnessCompany

 @ulc_fitness_company

Öffnungszeiten

Mo - Fr	07:00 bis 22:00 Uhr
Samstag	10:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 bis 18:00 Uhr

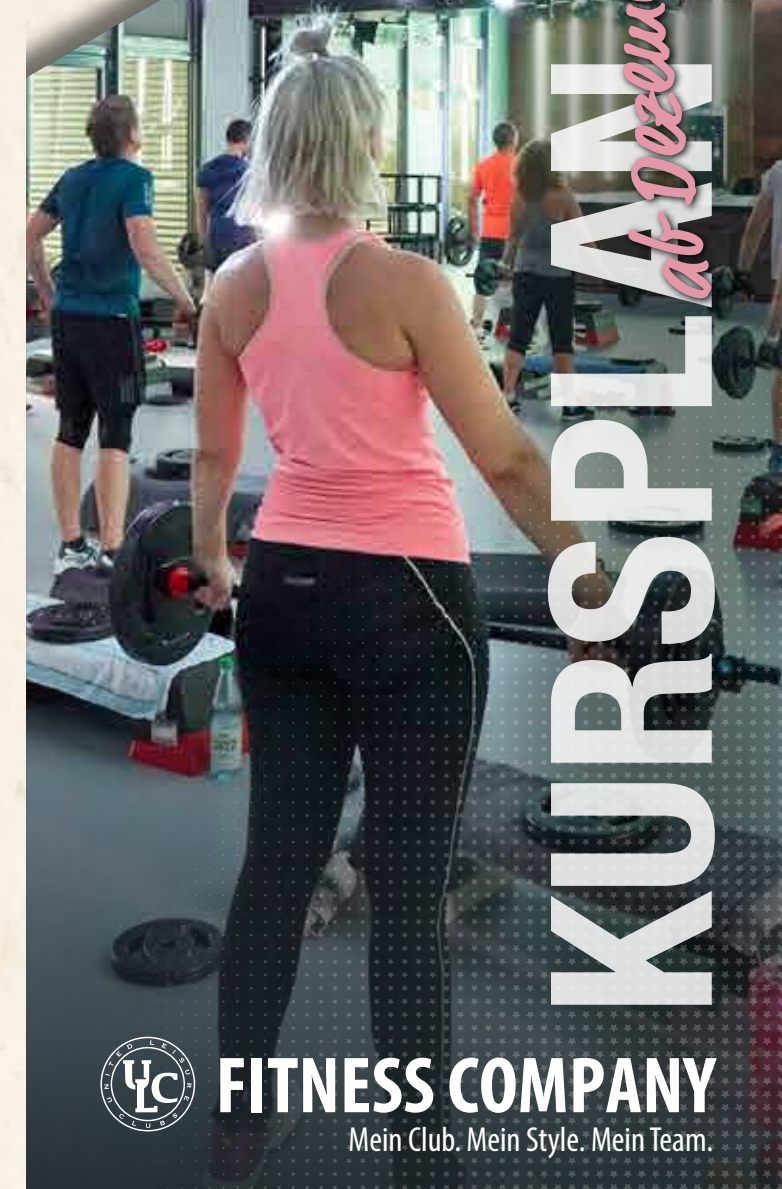
Noch Fragen?

Ruf gerne an: 0421 - 696 99 88 0

Feiertagsöffnungszeiten



www.ulc-fitness.de



KURSPLAN ab Dezember '24



FITNESS COMPANY

Mein Club. Mein Style. Mein Team.

MONTAG

09:45 10:45	Yoga Rückenfit	WL
09:45 10:45	Body & Mind	YL
10:45 12:00	Hatha Yoga	YL
11:00 12:00	Bodyforming	EL

DIENSTAG

07:15 08:00	Good Morning Yoga	YL
07:15 08:15	LesMills BODYPUMP®	EL
10:00 11:00	ZUMBA® Gold	EL
11:00 12:00	Fit & Vital	EL
12:30 13:30	Vinyasa Yoga	YL

MITTWOCH

09:45 10:45	QiGong	EL
11:00 12:30	RückenFit & Stretching	EL

DONNERSTAG

07:15 08:15	LesMills BODYPUMP®	EL
09:30 10:30	Pilates	EL

FREITAG

10:00 11:00	ZUMBA® Gold	EL
11:15 12:15	RückenFit	EL

SAMSTAG

10:15 11:15	Latin Joy	WL
11:45 12:45	LesMills BODYCOMBAT®	EL
12:00 13:30	Kundalini Yoga	YL
14:10 15:10	Bodyforming	EL

SONNTAG

10:15 11:15	LesMills BODYPUMP®	EL
11:30 12:30	Bodyforming	EL
11:30 12:30	LesMills BODYATTACK®	WL
12:45 13:45	Cycling	WL

17:00 18:00	LesMills BODYPUMP®	EL
17:30 18:30	Bodyforming	WL
17:30 18:30	Functional Variations	FL
17:30 18:30	LesMills BODYBALANCE®	YL
18:00 19:00	LesMills BODYCOMBAT®	EL
18:30 19:30	Functional Variations	FL
18:40 19:40	Vinyasa Yoga	YL
19:00 20:00	Cycling	WL
19:10 20:10	Pilates	EL

17:00 18:00	ZUMBA®	EL
18:00 18:45	Tabata Functional	FL
18:00 19:00	Cycling	WL
18:15 19:15	LesMills BODYPUMP®	EL
19:15 20:15	Yoga RückenFit	WL
19:30 20:30	LesMills BODYCOMBAT® classics	EL
20:30 20:45	Stretching	EL

17:30 18:30	LesMills BODYPUMP®	EL
18:00 19:00	Bodyforming	WL
18:00 19:00	RückenFit	YL
18:45 19:45	LesMills BODYCOMBAT®	EL
19:00 20:15	Hatha Yoga	YL
19:15 20:00	Functional Variations	FL
19:15 20:15	Cycling	WL

17:00 18:00	Functionals Variations	FL
17:00 18:00	Kraftvoller Yoga-Flow	YL
18:00 19:00	Functional Variations	FL
18:00 19:00	Cycling	WL
18:00 19:00	LesMills BODYPUMP®	EL
18:15 19:45	Yin Yoga	YL
19:10 20:10	Jumping Fitness	EL
19:15 20:15	Bodyforming	WL

15:50 16:50	LesMills BODYBALANCE®	YL
16:45 17:45	Jumping Fitness	EL
16:55 17:55	Functional Core	YL
17:00 18:00	Cycling	WL
18:00 19:00	LesMills BODYPUMP®	EL
18:00 19:30	Vinyasa Yoga	YL
18:10 19:10	STRONG Nation	WL
19:15 20:15	ZUMBA®	EL

IT NEVER
GETS EASIER
YOU
JUST GET
BETTER