

**JUMPING**

Beim Jumping-Fitness-Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Dadurch ist Jumping-Fitness bis zu 3x effektiver als Joggen und schont gleichzeitig deine Gelenke. Bauch, Beine und Po werden gestärkt, die Ausdauer wird verbessert und das Training beugt sogar Rückenbeschwerden vor. Das Beste aber: durch Jumping-Fitness werden Glückshormone ausgeschüttet! Genieße das mitreißende Training und ein klasse Gruppengefühl zu energetischer Musik, die Spaß verspricht. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind dabei für Einsteiger nebensächlich. Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und schnelle Erfolgserlebnisse sind auch Anfängern garantiert.

**BODY ATTACK**

Der optimale Stresskiller! Verbrennt viele Kalorien und verbessert deine Ausdauer. Intensives Intervall-Workout für jeden. Schweiß und Spaß für Männer und Frauen.

**STEP (DANCE STEP / ATHLETIC STEP)**

Gezieltes Ausdauer- bzw. Fettverbrennungstraining, das durch Hoch- und Runtersteigen von einer Stufe einiges an Spaß und Schweiß für alle Einsteiger bzw. erfahrene „Stepper“ bereithält.

Formt Beine und Po, trainiert deine Ausdauer und bringt deinen Kreislauf in Schwung. Der neue Weg dieses Step Programms wird dich begeistern. Du kannst jederzeit unabhängig von deinem Trainingszustand einsteigen und trainieren.

**BODY DANCE**

Diese Tanzsensation führt Dich durch die unterschiedlichsten Stilrichtungen des Tanzes. Schweiß, Spaß und richtig gute Musik inbegriffen. Let's Dance. Das ist Tanzen für deine Fitness. Du stellst dich einem schweißtreibenden Dance-Workout und verbesserst dein Fitnesslevel und deine Koordinationsfähigkeit.

**ZUMBA**

Es ist ein spaßiges, fesselndes Dance-Workout, das dich sofort in den Bann ziehen wird. In dieser Stunde ist keinerlei Tanzerfahrung nötig- lediglich die Lust am Tanzen. Dein Trainer führt dich durch einfache, freche Dance-Moves mit lateinamerikanischen Rhythmen und toller Partymusik.

**BODY PUMP**

BODYPUMP ist der schnellste Weg für Dich, fit zu werden und Körperfett zu verbrennen. Es ist das ultimative Langhanteltraining, bringt Deinen Körper in Form und verbessert effektiv Deine Kraftausdauer. Es ist perfekt für Frauen und Männer, die schnell in ein optimales Krafttraining mit Dynamik, Power und Spass zu einer begeisternden Choreografie einsteigen wollen.

**FUNCTIONAL TRAINING**

Zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates: Alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform, die komplexe Bewegungsabläufe für mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beinhaltet. Schöne Muskeln gibst gratis dazu.

**CORE TRAINING**

Effizientes Halbstundentraining, welches dich mental und körperlich fordert. Deine Rumpfmuskulatur wird gestärkt und definiert. Verlasse deine Komfortzone!

**BODY FORM**

Eine low-impact Class mit Aerobic Elementen für ein effektives Herz-Kreislauf Training, Widerstandsübung zur Kräftigung und Stabilität sowie Beweglichkeits- und Dehnungsübungen. Eine Inspiration für deinen Körper und deine Gesundheit. Einfach pures Wohlbefinden.

**YOGA**

Die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen. Wobei hier die körperlichen Übungen in Vordergrund stehen. Finde Deine Mittel

**BODY BALANCE**

Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannung werden hier ganz groß geschrieben. Bringen Sie Ihren Körper in Balance, von innen wie von außen. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching und Atemtechnik. Fühle die Harmonie - fühle dich selbst.

**PILATES**

ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusstes Atmen. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden und die Körperwahrnehmung geschult wird.

**RÜCKEN**

Dieses Programm hält nicht nur den Rücken fit. Sie arbeiten jedes Mal daran, den Körper besser kennen zu lernen und dadurch im Alltag eingeschlossene Fehlhaltungen Stück für Stück auszuschalten.

# Willkommen!

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag - Freitag	08.00 - 21.00 Uhr
Samstag	09.00 - 13.00 Uhr
Sonntag	geschlossen

**DER SPORTPARK**

Fitnessstudio inkl. Sauna  
Diener's Restaurant


**SPORTPARK LOBEDA / M3 FITNESS**

Alfred-Diener-Straße 2  
07747 Jena  
Tel: 03641-63 59 662  
[www.sportpark-lobeda.de](http://www.sportpark-lobeda.de)



SPORTPARK LOBEDA  
KURSPLAN 2024



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09-10	09 <sup>00</sup> 60 Minuten REHA RÜCKEN K			09 <sup>00</sup> 60 Minuten REHA RÜCKEN K	
10-11	10 <sup>00</sup> 60 Minuten REHA RÜCKEN K			10 <sup>00</sup> 60 Minuten REHA RÜCKEN K	
12-17	16 <sup>00</sup> 60 Minuten KARATE KIDS K	12 <sup>15</sup> 30 Minuten FUNCTIONAL Mittagspauensport K			
		16 <sup>30</sup> 60 Minuten REHA FUNC. K		16 <sup>00</sup> 60 Minuten KARATE KIDS K	
17-18	17 <sup>00</sup> 60 Minuten KARATE K	17 <sup>30</sup> 60 Minuten BODY BALANCE K	17 <sup>00</sup> 60 Minuten BODY PUMP K		
18-19	18 <sup>00</sup> 60 Minuten BODY PUMP K	18 <sup>30</sup> 60 Minuten  K	18 <sup>00</sup> 90 Minuten KARATE K	18 <sup>00</sup> 60 Minuten BODY PUMP K	
19-21	19 <sup>00</sup> 30 Minuten CORE TRAINING K		19 <sup>30</sup> 120 Minuten KICKBOXEN K	19 <sup>00</sup> 60 Minuten BODY ATTACK K	
	20 <sup>00</sup> 60 Minuten KICKBOXEN K			20 <sup>00</sup> 60 Minuten YOGA K	

## Öffnungszeiten Sauna:

Mo, Do: 09 - 12.30 & 16 - 20.30 Uhr  
 Di, Mi, Fr: 16 - 20.30 Uhr  
 Samstag: 09 - 12.30 Uhr

### LEGENDE

K KURSARENA