



B e r n a r d i n o

Fitness | Wellness | Sportclub

* since | 1987 *

Bewegung

ist die Sprache des

Wochenkursprogramm

www.bernardino-fitness.de

Körper

Was ist bodyART™?

Das bodyART-Trainingskonzept betrachtet den Menschen ganzheitlich als Einheit von Körper, Geist und Seele. Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen als miteinander verbundene Bereiche gesehen und gleichzeitig sehr gezielt angesteuert. Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein wird fein geschult. ...

> **Alles über bodyART™**

www.bernardino-fitness.de/bodyart

Was ist Bodystyling?

Eine athletische Trainingseinheit mit der Langhantel, das perfekte Kraft und Ausdauerprogramm für Frau und Mann ...

> **Alles über Bodystyling**

www.bernardino-fitness.de/bodystyling

Was ist Funktionelle Rückengymnastik?

Eine schonend, sanfte aber sehr effektive Bewegungsmethode, bei der es auf die Qualität ankommt ...

> **Alles über Funktionelle Rückengymnastik**

www.bernardino-fitness.de/rueckengymnastik

Was ist Yoga?

Eine intensive Stunde mit Asanas, Phasen der Tiefenentspannung sowie Atem- und Meditationsübungen ...

> **Alles über Yoga**

www.bernardino-fitness.de/yoga

Was ist Fit Mix?

Ein Training, das deine Ausdauer und Muskulatur fördert und jede Woche als neuer, spannender Mix daherkommt. Lass dich überraschen ...

> **Alles über Fit Mix**

www.bernardino-fitness.de/fitmix

Was ist Indoor Cycling?

Ein temporeiches Fahrrad- und Rennradtraining, bei dem die Beats der Musik den Rhythmus bestimmen ...

> **Alles über Indoor Cycling**

www.bernardino-fitness.de/indoorcycling

Was ist Bauch Spezial?

Ein klassisches Training für einen „Belly“ vom Feinsten und ein kräftiges Stützkorsett ...

> **Alles über Bauch Spezial**

www.bernardino-fitness.de/bauchspezial

Was ist TRX® Training?

TRX® Suspension Training ist ein hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird ...

> **Alles über TRX®**

www.bernardino-fitness.de/trx

Was ist Rehasport?

Rehasport ist für Personen aller Altersklassen geeignet, die beispielsweise chronisch krank sind oder körperliche Einschränkungen haben und dadurch bisher nicht aktiv am Sport teilnehmen konnten. Sprechen Sie mit uns, wie Sie die Bewilligung zur Krankenkassenfinanzierung von Rehabilitationssport erhalten. Für Rehasport ist eine ärztliche Verordnung nötig.

> **Alles über Rehasport**

www.bernardino-fitness.de/rehasport

Was ist deepWork®?

Die neue Dimension des funktionellen Trainings ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie ...

> **Alles über deepWork®**


www.bernardino-fitness.de/deepwork

Was ist HIIT Training?

Intervalltraining mit abwechselnd höchstmöglicher Intensität bei möglichst maximaler Herzfrequenz, um dann anschließend aktive Erholungsphasen in niedriger Belastungsintensität oder sogar Pausen folgen zu lassen ...

> **Alles über HIIT Training**

www.bernardino-fitness.de/hiit



B e r n a r d i n o

Fitness | Wellness | Sportclub

* since | 1987 *

M

D

M

D

F

S

S

08:15 - 09:00
Rehasport (★)

09:30 - 10:30
bodyART®

18:00 - 18:20
Bauch Spezial

18:30 - 19:20
Bodystyling
Langhantelworkout

19:30 - 20:30
bodyART®

09:30 - 10:15
Funktionelle
Rückengymnastik

10:30 - 11:15
Rehasport (★)

17:00 - 17:45
Rehasport (★)

18:00 - 18:45
TRX® Training

18:30 - 19:15
Rehasport (★)

19:00 - 20:00
Indoor Cycling®
Mixed Class

18:00 - 19:00
Indoor Cycling®
Mixed Class

18:30 - 19:30
bodyART®

09:30 - 10:20
Fit Mix

10:30 - 11:15
Rehasport (★)

17:00 - 17:45
Rehasport (★)

18:00 - 18:20
Bauch Spezial

18:30 - 19:30
deepWORK® /
HIIT / Tabata
(im Wechsel)

09:30 - 10:15
Funktionelle
Rückengymnastik

10:30 - 11:15
Rehasport (★)

18:30 - 19:30
Indoor Cycling®
Mixed Class

18:30 - 20:00
Yoga

laut Aushang:
Yoga

10:30 - 11:30
Sonntag Surprise
(... jede Woche ein
anderer Kurs aus dem
Kursprogramm ...)

Kursplan gültig ab
Januar 2025.



Fitness | Wellness | Sportclub
* since 1987 *

(☀) = Kurs macht
Sommerpause (Mai
bis September)

(★) = Kursbesuch
nur mit ärztlicher
Verordnung möglich!

09:00 - 22:00 geöffnet

09:00 - 22:00 geöffnet

09:00 - 21:00 geöffnet

09:00 - 22:00 geöffnet

09:00 - 21:00 geöffnet

15:00 - 19:30 geöffnet

09:00 - 15:00 geöffnet

16:00 - 19:00 (Sommer)

09:00 - 14:00 (Sommer)

Anmeldepflicht für alle Kurse bitte beachten, eigene Matten mitbringen!

Bitte den Namen unten eintragen, bei uns anrufen, einen Wunschtermin für 1 x gratis einen Kurs testen vereinbaren und diesen Gutschein mitbringen.
Gilt für Neueinsteiger, Fortgeschrittene oder Professionals. Pro Person ab 18 Jahren ist nur 1 Gutschein einlösbar.



Gutschein 1 x gratis
testen



Fitness | Wellness | Sportclub
* since 1987 *

>>> Vorname, Name