FUNCTIONAL TRAINING

HARD WORK IS NOW HARD FUN

LOFT MONTAG

F	10:10 – 10:30	Annika	BLACKROLL® ●
F	10:30 – 11:15	Annika	Fit & Gesund ●▲
F	19:00 – 19:15	Mupy	BLACKROLL® ●
F	19:15 – 20:00	Mupy	Athletik pur ▲■
F	20:00 – 20:30	Mupy	Athletik intensiv ▲■

LOFT DIENSTAG

1	8:55 – 9:40	Franka	Super Fit ▲■
F	19:00 – 19:45	Katrin	Bungee-Fitness ●▲

LOFT MITTWOCH

F	9:15 – 10:00	Katrin	4Dpro® Pilates ●▲
F	10:15 – 11:00	Katrin	CorePower ●▲
F	18:15 – 19:00	Ole	Body Fit ▲■

LOFT FREITAG

1	9:15 – 10:00	Katrin	Figur Fit ●▲
F	17:15 – 18:00	Annika	Full Body ■

LOFT SAMSTAG

F	11:05 – 11:45	Mupy	BBPPower ▲

LOFT SONNTAG

F	12:15 – 13:00	Satya	CorePower ●▲
F	13:00 – 13:20	Satya	BLACKROLL® ●
1	17:00 – 17:45	Freddy	Bootcamp ▲■

Die beste Entspannung für Eltern sind entspannte Kinder.

Unsere Kinderbetreuung bietet den Eltern Freiraum für Fitness und Wellness und den Kindern Riesenspaß. Probieren Sie es aus! Unsere erfahrenen Betreuerinnen sind an 7 Tagen in der Woche für Ihre Kinder da.

Kinderbetreuung:
Mo.–Fr. 8.30–12.30 Uhr
Sa.+So. 9.30–13.30 Uhr

Immer App2Date mit der PARADOR-APP!

Jetzt gratis runterladen. Mit der neuen PARADOR-APP bekommt man News direkt aufs Smartphone, erhält man viele hilfreiche Fitness-Tipps und kann Freunde zum gemeinsamen Training einladen.

Einfach QR-Code scannen oder im AppStore oder Google Play Store nach „PARADOR“ suchen.

www.parador-fitness.de
Kornkamp 46d · 22926 Ahrensburg
Tel. 04102 8036-0 · E-Mail: info@parador-fitness.de
Öffnungszeiten:
Mo.–Do. 7–22.30 Uhr · Fr. 7–21.30 Uhr · Sa.+ So. 9–19 Uhr

PARADOR
Fitness- & Gesundheitspark

KURSPLAN ab Januar 2020

NEUES JAHR,
NEUE POWER!

PARADOR
Fitness- & Gesundheitspark

KURSPLAN ab Januar 2020

MONTAG

LOFT			
3	9:00 – 10:00	Carsten/ Simon	Bauch & Rücken
1	9:00 – 10:00	Franka	HOT IRON 1/2*
2	10:05 – 10:50	Carsten/ Simon	Cycling XS
1	10:05 – 11:05	Renate	Best Ager
4	10:05 – 11:20	Gudrun	Achtsamkeits-Yoga
F	10:10 – 10:30	Annika	BLACKROLL® ●
F	10:30 – 11:15	Annika	Fit & Gesund ●▲
3	11:10 – 12:10	Renate	Sanfter Rücken
1	17:30 – 18:00	René	Bauch & Rücken
1	18:00 – 19:00	René	IRON SYSTEM®*
3	18:30 – 19:30	Nadine	Starker Rücken
1	19:00 – 20:00	Timo	Tae Bo® Starter
F	19:00 – 19:15	Mupy	BLACKROLL® ●
2	19:10 – 20:10	René	Cycling
F	19:15 – 20:00	Mupy	Athletik pur ▲■
4	19:30 – 20:45	Nadine	Yoga
F	20:00 – 20:30	Mupy	Athletik intensiv ▲■

DIENSTAG

LOFT			
1	8:55 – 9:40	Franka	Super Fit ▲■
2	8:55 – 9:40	Lars	Cycling XS
2	9:45 – 10:30	Lars	Cycling XS
3	10:00 – 11:00	Ines	Rücken-Fit
3	17:35 – 18:35	Bianca	Pilates
1	17:45 – 18:45	René	IRON SYSTEM®*
1	18:45 – 19:45	Claudia	ZUMBA®
4	18:45 – 19:45	Bianca	Yin Yoga
2	18:55 – 20:10	René	Cycling XL
F	19:00 – 19:45	Katrin	Bungee-Fitness ●▲
3	19:45 – 21:00	Watzi	Box & Kick

MITTWOCH

LOFT			
1	9:00 – 9:55	Franka	Step / Workout
F	9:15 – 10:00	Katrin	4Dpro® Pilates ●▲
2	10:00 – 10:45	Freya/ Franka	Cycling XS
3	10:05 – 11:20	Karo	Yoga
F	10:15 – 11:00	Katrin	CorePower ●▲
4	9:15 – 10:00	Lea/Kim	Rückbildungsgym.
4	10:15 – 11:00	Lea	Rückbildungsgym.

Rückbildungskurse starten regelmäßig neu! Bitte im PARADOR erfragen.

1	18:00 – 19:00	Emilio	Workout
F	18:15 – 19:00	Ole	Body Fit ▲■
2	19:00 – 20:00	Lars	Cycling
1	19:00 – 20:00	Carina/ Ramon	Tae Bo®
4	19:45 – 21:00	Annette	Achtsamkeits- Yoga

DONNERSTAG

LOFT			
2	8:00 – 9:00	Freya	Cycling
1	9:05 – 10:05	Freya	IRON SYSTEM®*
1	10:05 – 11:05	Renate	Best Ager
3	10:05 – 11:20	Annette	Yoga pur
3	11:10 – 12:10	Renate	Sanfter Rücken
4	17:45 – 19:00	Karo	Power Yoga
1	18:00 – 19:00	Andrea	IRON SYSTEM®*
3	18:15 – 19:00	Fenja	Basic Step
2	19:05 – 20:20	Andrea	Cycling XL
1	19:05 – 20:05	Fenja	Bodystyling/X-Co®
3	19:45 – 21:00	Watzi	Box & Kick

FREITAG

LOFT			
3	9:00 – 10:00	Bob	Rücken Yoga
1	9:15 – 10:00	Katrin	Figur Fit ●▲
3	10:05 – 11:05	Bob	Yin Yoga
1	10:05 – 11:05	Claudia	ZUMBA®
2	10:05 – 10:50	Franka	Cycling XS
F	17:15 – 18:00	Annika	Full Body ■
1	18:15 – 19:15	Timo	Tae Bo®

SAMSTAG

LOFT			
1	10:00 – 11:00	Franka/ Freya	IRON SYSTEM®*
3	10:00 – 11:00	Claas	ZUMBA®
F	11:05 – 11:45	Mupy	BBPPower ▲
2	11:05 – 12:05	Franka/ Freya	Cycling
4	11:05 – 12:20	Katharina	Power Yoga
3	11:00 – 12:15	Michi	Box & Kick

SONNTAG

LOFT			
1	10:00 – 11:00	Emilio	Workout/X-Co®
3	10:00 – 11:00	Carina	Shadowboxer
2	11:05 – 12:05	Emilio	Cycling
3	11:05 – 12:05	Nadine	Rücken Fit
F	12:15 – 13:00	Satya	CorePower ●▲
F	13:00 – 13:20	Satya	BLACKROLL® ●
1	17:00 – 17:45	Freddy	Bootcamp ▲■

* **IRON SYSTEM® >** HOT IRON® 1, HOT IRON® 2 und IRON CROSS®: Periodisierung gemäß Aushang.
Alle Kurse werden von lizenzierten Trainern angeleitet!

Die Kurse finden in den Lofts 1–4 statt oder gemäß Kursplan auf der Functional Training Fläche (F)

Gesundheit · Kraft & Figur · Functional Training · Ausdauer · Krankenkassenkurs · Körper-Geist-Seele · Dance

Leistungsstufen: E = Einsteiger, M = Mittel, F = Fortgeschritten
● Gesundheit EMF ▲ Figur MF ■ Fortgeschritten