

**Aus
Leidenschaft
zum Sport...**

*Wir sind Helena & Angelina,
zwei Freundinnen, die Begeisterung für Sport
seit vielen Jahren teilen und sich stetig
im Groupfitness Bereich weiterbilden.
Sport bzw. Bewegung war schon immer
für uns das ideale Mittel um Körper,
Geist und Seele in Einklang zu bringen.
Das hat uns motiviert diese Leidenschaft mit
anderen zu teilen. Seit April 2010 führen wir
gemeinsam unsere Kurse, mit Unterstützung
von kompetenten Trainer, unter dem Namen
AngeLena Fitness durch. Es fasziniert uns
immer wieder aufs Neue wie sich Teilnehmer
körperlich und vom Wesen durch Sport und
Training positiv verändern. Es herrscht
immer eine tolle Atmosphäre und was
gibt es genialeres als in der Gruppe
gemeinsam zu schwitzen, zu fighten,
Spaß zu haben und zu lachen?
Überzeuge Dich selbst!
Wir freuen uns auf Dich !
Dein AngeLena-Team*

Studio AngeLena

Bahnhofstrasse 32
51545 Waldbröl

www.angelena-fitness.de
info@angelena-fitness.de

Helena: 0176-344 93 404
Angelina: 0157-860 25 890

***Eine Schnupperstunde ist jederzeit
kostenlos und unverbindlich möglich!***

**AngeLena
Group Fitness**



**AngeLena
Group Fitness**



**Dein Kursstudio
in Waldbröl**

www.angelena-fitness.de

StepAerobic

Zielsetzung ist die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems zu verbessern, den Stoffwechsel anzuregen und die Bein- und Gesäßmuskulatur zu kräftigen.

- I Für Anfänger, die die Grundschrirte und Choreografien erlernen möchten. Ein schweisstreibendes Vergnügen und Fatburntraining für Alle!
- I* Für Geübte sehr gut geeignet. Hier werden die erlernten Schritre und Choreografien vertieft und erweitert
- II Mit Spaß werden die etwas anspruchsvolleren Schrittfolgen kombiniert und einstudiert. Immer neue Schrittkombinationen fordern Körper und Geist in diesem Ausdauertraining. Hier kommt auch mal zweiter Step dazu mit verschiedenen Formationen. Lass Dich mitreisen! Für fortgeschrittene Teilnehmer.

Muscelpower

Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und baut außerdem Körperfett ab. Es ist einfach zu erlernen und ist perfekt für Frauen und Männer, die mit etwas Krafttraining ihr persönliches Fitnesstraining optimieren möchten. Eine Stunde voller Dynamik, Power und Fun. Fordere Dich selbst heraus!

Zumba

Es ist ein Tanz-Fitness-Programm bestehend auf Latein-amerikanischen Tänzen (wie Cumbia, Salsa, Samba, Merengue und Reggaeton), Hip Hop und Internationalen Rhythmen. Das Motto lautet Spaß zu haben, sich gut fühlen, sich auszuvern... Einfach Party machen! Durch das Intervall-Workout, welches schnelle und langsame Musik zu einem schweißtreibenden Ausdauertraining vereint, verbrennt man Fett und formt einen knackigen Körper.

Rückenfit

Hier wird dein Rücken gestärkt und deine Körperhaltung und Körperwahrnehmung verbessert. Mit gezielten Übungen wird deine Wirbelsäulenstabilität trainiert und man bewegt sich sicherer und besser durch den Alltag.

Pilates

...ist ein hochmodernes und anspruchsvolles Training, das alte und neue Übungen aus Yoga, Feldenkrais, Thai Chi und Physiotherapie miteinander verbindet. Die sanften Bewegungen kombinieren Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in harmonisch fließenden Übungen. Dieser Mix und die langsame Ausführung im Stand und am Boden schaffen ein völlig neues Körpergefühl und verbessern die Bewegungsqualität. Körperstrukturen werden gekräftigt, gedehnt, mobilisiert und stabilisiert. Pilates stärkt nicht nur die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur, sondern sorgt für Flexibilität und gesunde Körperhaltung.

Fit Mix & Power Mix

Hier erwartet Euch ein abwechslungsreiches Programm: Mal Bauch Oberschenkel Po (BOP), mal Aerobic oder High Intensity Intervall Training (HIIT), intensives Bauch-Workout und KickMix – ein ultimatives Ausdauertraining mit Kampfsportelementen.

FunTone

Functional Toning ist ein vorchoreographiertes Intervalltraining aus den Bereichen Ausdauer, Fatburning, Kraft und Stabilität. Im Vordergrund steht die intelligente Verbindung von funktionellen Bewegungen sowie die ideale Bewegungsdauer – in der entscheidend wirkenden Reihenfolge

Balance

Es ist deine persönliche „Auszeit“ vom Stress und den Strapazen des täglichen Lebens - Workout aus Yoga, TaiChi und Pilates in dem du dich groß, stark, zentriert und ruhig fühlst. Kontrollierte Kraftübungen werden mit spannenden Gleichgewichtsübungen zu einem effektiven Training verbunden, bei dem deine Balance auf die Probe gestellt wird.

Bodystyling

Hier wird der ganze Körper in Form gebracht! Eine Mischung aus Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Mit Unterstützung diverser Kleingeräte (Steps, Tubes, Kurzhanteln etc.) mixen wir diese vier Komponenten zu einem effektivem Ganzkörper-Workout mit großem Spaßfaktor.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:00 – 18:55 Step II M	10:00 – 10:55 Balance 2 A	18:00 – 18:55 FunTone A	18:00 – 18:55 Fit Mix 1 A	17:30 – 18:25 Step III F	11:00 – 11:55 Step II M	Specials Workshops Schnupperkurse
19:00 – 19:55 Balance 1 A	18:00 – 18:55 ZUMBA fitness A	19:00 – 19:55 Pilates A	19:00 – 19:55 Rückenfit 1 A	18:30 – 19:25 Power Mix 1 A		Kontakt: Helena: 0176-344 93 404 Angelina: 0157-860 25 890 info@angelena-fitness.de
20:00 – 21:00 Muscelpower 1 A	19:00 – 19:55 Bodystyling 1 A	20:00 – 20:55 Step I A				
						A = Kursraum 1 12 = Kursraum 2 A = für Anfänger M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene

Keine Aufnahmegebühren!
Keine Mindestlaufzeit!

Fitnesskurse

Kurse Flat 35,00 € mtl.*

* Kündigungsfrist 3 Monate

10er Karte 65,00 €
3 Monate gültig

Kursplan – AngeLena Fitness – Bahnhofstraße 32, 51545 Waldbröl | Gültig ab Januar 2020 – Änderungen vorbehalten