



Schwabenheimer Weg 137 · Bad Kreuznach  
Info-Line: 0671 74222  
www.fitnesscenter-merkelbach.de

Mo. – Fr. 8.30 – 22.00 Uhr · Sa. + So. 10.00 – 18.00 Uhr



Riegelgrube 3a · Bad Kreuznach  
Telefon 0671 48365500  
www.mcladies.de

Mo. – Fr. 8.30 – 21.00 Uhr · Sa. + So. 9.00 – 15.00 Uhr



Riegelgrube 4 · Bad Kreuznach  
Telefon 0671 7946111  
www.fc-sports.de

Mo. – Fr. 6.00 – 23.00 Uhr · Sa. + So. 9.00 – 20.00 Uhr



Schwabenheimer Weg 137 · Bad Kreuznach  
Telefon 0671 74222  
www.rehasport-kreuznach.de

Ansprechpartnerin: Petra Merkelbach

## Unsere Kurse

### Bauch Express

Bauchtraining pur! Intensives und abwechslungsreiches Training der geraden & schrägen Bauchmuskulatur (eigenes Aufwärmen erforderlich!).

### BBP plus

Problemzonentraining / plus Oberkörper / plus Kleingeräte (Hanteln, Tubes, Rings...), Straffung von Bauch, Beine und Po.

### Body Balance

Mix aus Herz-Kreislauf-Training, Koordinationsübungen und Kräftigung. Abgerundet wird die Stunde durch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Haltungsschulung und Dehnübungen. Die Entspannung zum Ausgang hilft, den Körper wieder in Balance zu bringen.

### Body Balance Pilates®

Ein sanftes, ganzheitliches Übungskonzept, basierend auf dem Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Wahrnehmung, Haltung, Konzentration werden geschult und mit fließenden Bewegungen kombiniert. Ziel: Kräftigung der tieferliegenden, meist schwach ausgeprägten Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur.

### Body Fit

Gezieltes Training von Problemzonen mit Herz-Kreislauf-Elementen.

### Core Training

Effektives Workout nach dem Pilatesprinzip, d.h. Training einer starken Körpermitte (Tiefenmuskulatur) mit Flexibars, Gymsticks und Brasils.

### Easy Cardio-Mix

Das Ausdauertraining für Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Einfache Grundschritte und mit Spaß zur Musik bewegen.

### Faszien-Pilates

Eine Verbindung von ganzheitlichem Faszientraining und Pilates.

### Fitness Boxen

Dieser Kurs beansprucht praktisch jede Muskelgruppe, verbessert Ausdauer, Schnellkraft sowie Kraftausdauer und trainiert auch das Selbstbewusstsein. Beinahe jede Aktion wird beim Boxen durch Drehung von Rumpf und Hüfte, durch Beinarbeit und Armbewegung unterstützt.

### Functional Bodyweight Training

Kraft + Power für den Alltag. Ein hocheffizientes Zirkeltraining mit eigenem Körpergewicht für Kraft, Ausdauer und Herz-Kreislauf-System.

### Indoor-Cycling

Ultimatives Ausdauertraining. Bei energievoller Musik werden Berge und Täler durchfahren, Sprints eingelegt oder mentale Reisen angetreten. In 3 Levels: Einsteiger, Mittel, Fortgeschrittene.

### Jump Soft

Jumping für Jedermann: Gegen Rückenschmerzen, Koordination & Gleichgewicht, Training für den Beckenboden, Bein-, Gesäß-, Rücken- & Bauchmuskulatur, Herz-Kreislauftraining, Spaß & gute Laune.

### Jumping / Jumping Intervall

Ist ein dynamisches Fitnesstraining auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzen wir tradit. Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind. Gleichgewichtssinn und Körperkoordination werden deutlich verbessert. **Jumping Intervall:** Systematische Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Herz-Kreislauftraining & die optimale Fettverbrennung!

### Muscle Jump

Kombi aus Jumping und Muscle Power, ein dynamisches, energiegeladenes Kraftausdauertraining. Sehr gelenkschonend, Aerobic-Schritte auf dem Trampolin, teils mit Zusatzgewichten. Zusätzlich auf dem Boden weitere Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen. Muscle Jump verbessert Gleichgewichtssinn, Körperkoordination und Muskulatur.

### Muscle Power

Ein energiegeladenes, effektives und unkompliziertes Training für den ganzen Körper. Mit Langhantel und Gewichten erfolgen Übungen, die systematisch die Kraftausdauer aller Muskelgruppen verbessern.

### Pilates

Kraft aus der Körpermitte. Eine Mischung aus Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Stretching. Für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

### Power Plate

Power Plate ist ein spezielles Trainingsgerät, das eine dreidimensionale Vibration erzeugt. Hierbei werden die großen Muskelgruppen je nach Übung intensiver gefordert und vor allem die Tiefenmuskulatur ange-regt, stärker zu arbeiten.

### Power Step

Für Fortgeschrittene, hoher Pulsbereich. Herausfordernde Choreografie.

### Rehasport

Die Teilnahme ist nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich.

### Rücken Express

Ein 30-minütiges knackiges Workout für knackige Muskeln. Kurz, aber intensiv für eine kräftige, attraktive Körpermitte. Mit Fokus auf Stärkung und Entlastung des gesamten Stützapparates. Kräftigende Übungen und Dehnungseinheiten tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

### Step

Aerobic-Schritte werden auf dem Step, einer höhenverstellbaren Plattform, ausgeführt. Herz-Kreislauftraining, Koordination und Spaß an Bewegung und Musik stehen im Vordergrund. Außerdem wird die Beinmuskulatur durch Auf- und Absteigen optimal trainiert.

### Stretch & Relax

Für jeden, der seine Beweglichkeit verbessern und Verspannungen im Körper lösen will. Dabei lernen Sie verschiedene Muskeldehn- und Entspannungstechniken kennen, um den Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu innerer Balance zu finden.

### Switch

Die Überraschung dabei: Die Kursleiter/innen rotieren im Wechsel. Wir bieten Euch dadurch eine andere Performance. Lasst Euch überraschen!

### Yoga / Yoga Sanft / Yoga Moves

Beinhaltet einfache statische und fließende Yogaübungen, ergänzt durch Atemübungen und Tiefenentspannung. Der Kurs fördert Kraft und Beweglichkeit, hilft psychische, geistige und körperliche Verspannungen abzubauen und vertieft die Wahrnehmung von Körper und Geist.

### WSG (Wirbelsäulengymnastik) / Rückenfit

Haltungskorrektur durch gezielte Kräftigung der wirbelsäulenstützenden Muskulaturen sowie Mobilisations- & Koordinationstraining, Stretching & Entspannung. Kleingeräte (Pezzibälle, Therabänder, etc.) werden benutzt.

### Zumba / Zumba Gold

Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. **Zumba Gold:** Tänze in deinem eigenem Tempo, ohne Sprünge, für jeden geeignet!




# Ihr neues FITNESS PROGRAMM

ÜBER 116 KURSE  
ERLEBEN SIE DIE GRÖSSTE  
KURSVIELFALT

Stand Januar 2019






MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:30-10:30 Rückenfit R1	09:00-09:45 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	09:15-10:45 Yoga <b>NEU</b> R1	09:00-09:45 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	09:15-09:45 Jump Soft R1	10:30-11:30 Step Switch M R1
10:35-11:00 Stretch & Relax R1	09:30-10:00 Easy Cardio-Mix R1	18:00-18:25 Bauch Express <sup>1</sup> R2	09:30-10:30 Step M R1	10:00-11:00 WSG R1	11:35-12:20 BBP Plus Switch R1
17:15-18:10 WSG R1	10:05-11:00 Power Body Balance Pilates R1	18:00-18:45 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	10:00-11:15 Body Balance Pilates R2	16:45-17:40 Core Training R1	
17:45-18:40 Zumba R2	17:00-17:55 Faszien-Pilates R1	18:30-19:25 Step E R2	10:35-11:05 BBP Plus <sup>1</sup> R1	17:30-18:15 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	10:30-11:30 Switch
18:00-18:45 FBT Funct.Bodyweight <b>TF</b>	18:00-19:15 Power Step F R1	18:45-19:55 Yoga R1	17:30-18:25 Pilates R2	17:45-18:45 Yoga Moves R1	
18:15-18:45 Jump Soft <b>NEU</b> R1	18:15-19:10 Rückenfit R2	18:30-19:25 Indoor Cycling M IC	18:30-19:25 WSG R2	18:10-18:55 Indoor-Cycling M IC	<b>Im Sommer: Aqua Fit</b> Siehe aktuelle Aushänge 
18:30-19:10 Indoor-Cycling E <b>NEU</b> IC	19:20-20:20 Bodyfit R1	19:30-20:30 Indoor-Cycling M-F IC	18:45-19:35 Jumping/Intervall R1	19:00-20:00 Indoor-Cycling F IC	
18:50-19:20 Bauch Express <sup>1</sup> <b>NEU</b> R1			19:30-20:30 Zumba GOLD R2		<b>An Feiertagen finden keine regulären Kurse statt – dafür Specials –</b>  Siehe aktuelle Aushänge und immer aktuell auf Facebook
19:15-20:15 Indoor-Cycling M-F <b>NEU</b> IC	09:30-10:00 Bauch Express R1	18:15-19:10 BBP Plus R1		17:30-18:25 Jumping R1	
19:20-20:20 Muscle Power <b>NEU</b> R2	10:05-11:00 Rückenfit R1	19:15-20:15 Jumping/Intervall R1	17:00-17:55 Muscle Jump R1	18:30-20:00 Fitness Boxen	
19:20-20:20 Yoga sanft <b>NEU</b> R1	11:05-11:30 Stretch & Relax R1		18:00-18:55 Bodyfit R1		
	17:00-17:55 Yoga R1	09:30-10:30 Pilates	19:00-19:55 Step M R1	09:00-09:30 Bauch Express	
16:45-17:10 Bauch Express <sup>1</sup> R1	18:10-18:40 Bauch Express <sup>1</sup> R1	17:00-18:00 Bodyfit		09:35-10:05 Rücken Express	
17:15-17:55 Step E R1	18:45-19:15 Rücken Express R1	18:05-19:05 Zumba	09:00-09:45 Jumping	10:00-10:25 Power Plate FC	
18:00-18:55 Muscle Power R1		<b>SOMMERPAUSE</b>	<b>ENTFÄLLT ab 01. Mai</b>	17:00-18:00 Rücken- & Faszientraining	
19:00-19:55 Fitness Boxen R1	<b>ENTFÄLLT ab 01. Mai</b> <b>NEU</b>	<del>16:55-17:25 Power Up</del>	<del>10:00-10:25 Power Plate</del> 18:30-18:55 FC	18:05-19:05 Zumba	
	<del>17:00-17:25 Power Plate</del> 18:00-18:25 FC		18:15-19:10 BBP Plus		
17:00-18:00 Pilates	17:20-18:00 Jumping		<b>SOMMERPAUSE</b>		
18:05-18:55 BBP Plus	18:10-19:10 Yoga		19:15-20:15 Jumping		
19:00-19:50 Jumping	19:15-20:15 Zumba Step				



**Reha-Sprechstunde: Jeden Mo. 11 Uhr, jeden Do. 17 Uhr**

**Kurse: Mo.** 08:40 / 09:45 / 10:40 / 11:30 / 15:00 / 16:15 **Di.** 11:10 / 12:00 / 16:25 / 17:15 / 19:15 / 20:05  
**Mi.** 08:55 / 09:45 / 10:45 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 17:50 / 19:30 / 20:20 Uhr **Do.** 9:00 / 11:05 / 12:00 / 15:00 / 16:00 / 16:50 / 17:45 **Fr.** 8:55 / 9:45 / 11:10 / 14:45 / 15:40

### ERKLÄRUNG

-  Fitnesscenter Merkelbach (FCM)
-  SPORTS
-  McLadies

- E** Einsteiger
- M** Mittelstufe
- F** Fortgeschrittene

- R1** Raum 1
- R2** Raum 2
- IC** Indoor-Cycling-Raum
- TF** Trainingsfläche 
- FC** Figurclub

<sup>1</sup> Eigenes warm up

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen wegen Krankheit oder Urlaub vorbehalten. Stand Januar 2019.