



Schwabenheimer Weg 137 · Bad Kreuznach

Info-Line: 0671/74 222

[www.fitnesscenter-merkelbach.de](http://www.fitnesscenter-merkelbach.de)

Mo. - Fr. 8.30 - 22 Uhr · Sa. + So. 10 - 18 Uhr



Riegelgrube 3a · Bad Kreuznach

Telefon (0671) 48365500

[www.mcladies.de](http://www.mcladies.de)

Mo. - Fr. 8.30 - 21 Uhr · Sa. + So. 9 - 15 Uhr



Riegelgrube 4 · Bad Kreuznach

Telefon (0671) 7946 111

[www.fc-sports.de](http://www.fc-sports.de)

Mo. - Fr. 6 - 23 Uhr · Sa. + So. 9 - 20 Uhr



Schwabenheimer Weg 137 · Bad Kreuznach

Telefon 0671/74 222

Ansprechpartner: 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 Pilates

Body Balance Pilates® ist ein sanftes, ganzheitliches und sehr effektives Übungskonzept, welches auf dem Gleichgewicht zwischen Körper und Geist basiert. Wahrnehmung, Haltung und Konzentration werden geschult und mit fließenden Bewegungen in entsprechendem Atemrhythmus kombiniert. Ziel ist es, die tieferliegende und meist schwach ausgeprägte Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen.

### 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.

### CrossSports

Ein Kraft-, Konditions- und Fitnessprogramm, um den kompletten Körper bestmöglich zu trainieren. In CrossSports Workouts trainieren Sie z.B. die kardiovaskuläre / respiratorische Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Schnelligkeit, Balance, Koordination, Genauigkeit u.v.m.

### Easy Cardio-Mix

Das Ausdauertraining für Fettabbau und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Einfache Grundschriffe 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

Das ultimative Ausdauertraining. Unter Anleitung eines Trainers werden zu energievoller Musik Berge und Täler durchfahren, Sprints eingelegt oder auch mentale Reisen angetreten. In 3 Levels: Indoor-Cycling Einsteiger, Indoor-Cycling Mittel, Indoor-Cycling Fortgeschrittene.

### Jump Soft/easy

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

### Jumping

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 Kids

Der Kurs besteht aus Sprüngen, dynamischen Sprints, Balance- und Muskelaufbau-Übungen – verpackt in Spiele und Musik. Die Kinder lernen Gleichgewicht zu halten, den Körper zu stabilisieren und Arme und Beine zu koordinieren – was die Interaktion der Gehirnhälften fördert.

### Muscle Jump

Kombi aus Jumping Fitness 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 nicht nur Gleichgewichtssinn und Körperkoordination, sondern auch Muskulatur durch Kräftigungsübungen gestärkt.

### Muscle Power

Dieses großartige Programm ist ein energiegeladenes, effektives und unkompliziertes Training für den ganzen Körper. Mit einer Langhantel und Gewichten werden Übungen durchgeführt, 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 Step

Für Fortgeschrittene, hoher Pulsbereich. Herausfordernde Choreografie.

### Rehasport

Die Teilnahme ist nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich.

### Step

Aerobicschritte 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!

### Thai Bo

Kampfsportorientiertes ganzkörperliches Kraft- & Konditionstraining durch Erlernen von Schlag- & Trittschritten bei fetziger Musik.

### 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 Kräftigungsübungen für die wirbelsäulenstützenden Muskulaturen sowie Mobilisations- & Koordinationstraining, Stretching & Entspannung. Kleingeräte (Pezzibälle, Therabänder, etc.) werden mit einbezogen.

### Zumba

Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.



# Ihr neues FITNESS PROGRAMM

ÜBER 108 KURSE  
ERLEBEN SIE DIE GRÖSSTE  
KURSVIELFALT

Stand Mai 2018




MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:30-10:30 Rückenfit R1	09:00-09:45 FBT Funct.Bodyweight TF	09:15-10:30 Yoga R1	09:00-09:45 FBT Funct.Bodyweight TF	09:15-09:45 Jump Soft <b>NEU</b> R1	10:30-11:30 Step Switch M R1
10:35-11:00 Stretch & Relax R1	09:30-10:00 Easy Cardio-Mix R1	10:45-11:30 Jumping <b>Sommer-pause</b> R1	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	18:00-18:25 Bauch Express <sup>1</sup> R2	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	18:00-18:45 FBT Funct.Bodyweight TF	10:35-11:05 BBP Plus <sup>1</sup> R1	17:30-18:15 FBT Funct.Bodyweight <b>NEU</b> TF	10:30-11:30 Switch
18:00-18:45 FBT Funct.Bodyweight TF	18:00-19:15 Power Step F R1	18:30-19:25 Step E R2	17:30-18:25 Pilates R2	17:45-18:45 Yoga Moves R1	
18:15-19:05 Jumping R1	18:15-19:10 Rückenfit R2	18:45-19:55 Yoga R1	18:30-19:25 WSG R2	18:10-19:10 Indoor-Cycling M <b>Sommer-pause</b> IC	
18:30-19:25 Indoor-Cycling E-M <b>NEU</b> IC	19:20-20:20 Bodyfit R1	18:45-19:45 Indoor Cycling M <b>NEU</b> IC	18:45-19:35 Jumping R1	19:00 Indoor-Cycling F IC	
18:45-19:10 Bauch Express <sup>1</sup> R2		19:50-20:30 Indoor-Cycling M-F <b>NEU</b> IC	19:30-20:30 Zumba R2		
19:15-20:10 Muscle Power R1	09:30-10:00 Bauch Express <sup>1</sup> R1			17:30-18:25 Jumping R1	
19:20-20:20 Yoga sanft R2	10:05-11:00 Rückenfit R1	18:15-19:10 BBP Plus R1	17:00-17:55 Muscle Jump <b>NEU</b> R1	18:30-20:00 Fitness Boxen	
19:30-20:30 Indoor-Cycling M-F <b>NEU</b> IC	11:05-11:30 Stretch & Relax R1	19:15-20:15 Jumping R1	18:00-18:55 Bodyfit R1		
	17:00-17:55 Yoga R1		18:15-19:00 CrossSports CSR	09:00-09:55 WSG	
16:45-17:10 Bauch Express <sup>1</sup> R1	18:00-18:55 Rücken-Pilates R1	09:30-10:30 Pilates	19:00-19:45 CrossSports CSR	17:00-18:00 Rücken- & Faszientraining	
17:15-17:55 Step E R1	19:00-20:00 Thai Bo R1	17:00-18:00 Rücken- & Bodyfit	19:00-19:55 Step M R1	18:05-19:05 Zumba	
18:00-18:55 Muscle Power R1		18:05-19:05 Zumba			
19:00-19:55 Fitness Boxen R1	17:20-18:00 Jumping	19:10-20:00 Jumping	09:00-09:45 Jumping		
20:00-21:00 Zumba R1	18:10-19:10 Yoga		17:10-18:10 Pilates-WSG		
	19:15-20:15 Zumba Step		18:15-19:10 BBP Plus		
17:00-18:00 Pilates			19:15-20:05 Jumping		
18:05-18:55 BBP Plus					
19:00-19:50 Jumping					



**Montag** 08:55 / 09:45 / 10:40 / 11:30 / 16:15 **Dienstag** 11:10 / 12:00 / 16:25 / 17:15 / 19:15 / 20:05  
**Mittwoch** 08:55 / 09:45 / 16:00 / 17:00 / 17:50 / 19:30 / 20:20 Uhr **Donnerstag** 11:05 / 12:00 / 15:00 / 16:00 / 16:50 / 17:45 **Freitag** 8:55 / 11:10 / 14:45 / 15:40



**Im Sommer: Aqua Fit**  
 Siehe aktuelle Aushänge




**MIT BETREUUNG!**  
 Termine siehe Aushänge oder mcladies.de

An Feiertagen finden keine regulären Kurse statt – dafür **Specials** – siehe aktuelle Aushänge

### ERKLÄRUNG

-  Fitnesscenter Merkelbach (FCM)
-  SPORTS
-  McLadies
- E** Einsteiger
- M** Mittelstufe
- F** Fortgeschrittene
- R1** Raum 1
- R2** Raum 2
- IC** Indoor-Cycling-Raum
- CSR** CrossSports-Raum
- TF** Trainingsfläche

<sup>1</sup> Eigenes warm up

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen wegen Krankheit oder Urlaub vorbehalten. Stand Mai 2018.