

● **Hauptraum**
● **Cyclingraum**
● **Solebad**
● **Outdoor**
● **Trainingsfläche**
● **Power Plate Area**

Kursplan gültig ab 03. April 2017 - aktuelle Änderungen finden Sie online unter [www.mare-kiel.de](http://www.mare-kiel.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>7:30 – 8:00</b> NEU Sprint	<b>8:15 – 8:45</b> PROFI GRIT Plyo®	<b>8:15 – 8:45</b> CXWorx®	<b>8:15 – 8:45</b> PROFI GRIT Strength®	<b>8:15 – 8:45</b> CXWorx®		
<b>8:00 – 9:00</b> BODYCOMBAT®	<b>9:00 – 9:15</b> Bauch-Express	<b>9:00 – 10:00</b> Bauch-Beine-Po	<b>9:00 – 9:15</b> Bauch-Beine-Po-Express	<b>9:00 – 9:15</b> Bauch-Express		<b>9:30 – 10:00</b> PROFI GRIT Plyo®
<b>9:00 – 9:15</b> Bauch-Express	<b>9:15 – 9:30</b> Bauch-Beine-Po-Express	<b>9:00 – 9:15</b> Rückenfit-Express	<b>9:15 – 9:30</b> Bauch-Express	<b>9:15 – 9:30</b> Rückenfit-Express	<b>10:00 – 11:00</b> Zumba®	<b>10:00 – 11:00</b> LMI Step®
<b>9:15 – 9:30</b> Rückenfit-Express	<b>9:00 – 10:00</b> BODYPUMP®	<b>9:15 – 9:30</b> Bauch-Beine-Po-Express	<b>9:00 – 9:30</b> NEU Sprint	<b>9:00 – 10:00</b> Workout	<b>10:15 – 10:45</b> NEU Sprint	<b>10:00 – 11:00</b> Indoor-Cycling
<b>9:00 – 10:00</b> Indoor-Cycling	<b>9:30 – 9:50</b> Powerplate² Beachbody	<b>9:00 – 10:00</b> Indoor-Cycling	<b>9:00 – 10:00</b> Nordic-Walking	<b>9:00 – 10:00</b> Indoor-Cycling	<b>11:15 – 12:15</b> BODYPUMP®	<b>10:30 – 10:45</b> Bauch-Express
<b>9:00 – 10:00</b> Step-Workout	<b>10:15 – 11:15</b> Zumba® Gold	<b>9:30 – 9:50</b> Powerplate² Beachbody	<b>9:30 – 9:50</b> Powerplate² Beachbody	<b>9:30 – 9:50</b> Powerplate² Beachbody	<b>11:00 – 12:00</b> PROFI Indoor-Cycling	<b>11:15 – 12:15</b> NEU BODYCOMBAT®
<b>9:00 – 9:30</b> Aqua-Fitness¹		<b>10:15 – 11:15</b> 50 Plus	<b>11:00 – 12:00</b> NEU Mama & Baby Workout ab Mai	<b>10:00 – 10:45</b> Wirbelsäulen- Gymnastik	<b>12:00 – 13:00</b> PROFI Indoor-Cycling	
<b>9:30 – 10:00</b> Aqua-Fitness¹	<b>17:00 – 17:20</b> Powerplate² Beachbody			<b>10:00 – 10:30</b> Aqua-Fitness¹	<b>15:30 – 15:45</b> Bauch-Express	
<b>9:30 – 9:50</b> Powerplate² Beachbody	<b>17:00 – 17:45</b> Sh'Bam	<b>17:00 – 18:00</b> LMI Step®	<b>17:00 – 17:20</b> Powerplate² Beachbody	<b>10:30 – 11:00</b> Aqua-Fitness¹		
<b>10:00 – 10:45</b> Wirbelsäulen- Gymnastik	<b>17:30 – 17:45</b> Bauch-Beine-Po- Express	<b>17:30 – 18:30</b> NEU Nordic-Walking	<b>17:00 – 18:00</b> BODYPUMP®			
<b>11:00 – 12:00</b> NEU Mama & Baby Workout ab Mai	<b>17:45 – 18:00</b> Bauch-Express	<b>18:00 – 18:15</b> Bauch-Express	<b>17:30 – 17:45</b> Bauch-Beine-Po- Express	<b>17:00 – 18:00</b> BODYCOMBAT®		
<b>17:00 – 17:30</b> PROFI GRIT Strength®	<b>18:15 – 18:30</b> Faszientraining	<b>18:15 – 18:30</b> Bauch-Beine-Po- Express	<b>17:45 – 18:00</b> Bauch-Express	<b>17:45 – 18:00</b> Faszientraining		
<b>17:30 – 18:00</b> CXWorx®	<b>17:45 – 18:15</b> CXWorx®	<b>19:00 – 19:15</b> Faszientraining	<b>18:15 – 19:00</b> Sh'Bam	<b>18:00 – 18:15</b> Bauch-Express		
<b>17:45 – 18:15</b> NEU Sprint	<b>18:00 – 19:00</b> NEU Volleyball ohne Trainer ab Mai	<b>18:00 – 18:45</b> NEU Workout	<b>18:30 – 19:30</b> Indoor-Cycling	<b>18:15 – 18:30</b> Bauch-Beine-Po- Express		
<b>18:00 – 18:15</b> Bauch-Express	<b>18:15 – 19:15</b> Zumba®	<b>18:30 – 18:50</b> Powerplate² Beachbody		<b>18:00 – 19:00</b> Dance-Mix		
<b>18:15 – 18:30</b> Bauch-Beine-Po- Express	<b>18:15 – 19:15</b> NEU Lauftreff	<b>19:00 – 19:30</b> Aqua-Fitness¹		<b>18:30 – 18:50</b> Powerplate² Beachbody		
<b>18:00 – 19:00</b> SUP Surfschule Stein ab Mai	<b>19:00 – 20:00</b> Indoor-Cycling	<b>19:30 – 20:00</b> Aqua-Fitness¹		<b>18:30 – 20:00</b> NEU Volleyball ab Mai		
<b>18:00 – 19:00</b> Workout	<b>19:15 – 20:00</b> Wirbelsäulen- Gymnastik	<b>19:00 – 19:30</b> NEU Sprint		<b>19:00 – 20:00</b> BODYPUMP®		
<b>18:00 – 18:30</b> Aqua-Fitness¹		<b>19:00 – 20:00</b> BODYPUMP®				
<b>18:30 – 19:00</b> Aqua-Fitness¹		<b>20:15 – 21:15</b> PROFI Cross Workout				
<b>18:30 – 18:50</b> Powerplate² Beachbody						
<b>18:30 – 19:30</b> Indoor-Cycling						
<b>19:00 – 19:20</b> BODYPUMP Technik®						
<b>19:20 – 20:20</b> BODYPUMP®						
<b>20:30 – 21:30</b> PROFI Cross Workout						

¹ Hinweis zur Teilnahme an den Aqua-Fitness-Kursen: Bitte holen Sie sich vor Kursbeginn Ihre Teilnehmerkarte an der Rezeption ab.  
 ² Mit Anmeldung.



**NEU**

### MAMA & BABY-KURSE – ab 1. Mai im MARE

Für alle Mamas & Babies zwischen 4 und 12 Monaten

#### Mama & Baby Workout:

Mo 11:00 – 12:00 Uhr  
Do 11:00 – 12:00 Uhr

#### Mama & Baby Yoga:

Fr 10:15 – 11:15 Uhr

Voraussetzung ist eine abgeschlossene Rückbildung. Diese Kurse werden sowohl für Mitglieder als auch für Tagesgäste angeboten (vergünstigte Mama & Baby-10er-Karten bitte beim Empfang nachfragen).



**INFO**

**SPRINT: Hochintensives Intervalltraining auf dem Bike** – Bringe dein Training auf ein neues Level, mit einem Workout, das von schnellen Resultaten bei minimaler Gelenkbelastung geprägt ist. Das verkürzte Workout ermöglicht dir an deine körperlichen und geistigen Grenzen zu gehen. In den Intervallen arbeitest du so hart wie möglich, um in den darauffolgenden Erholungsphasen kurz durchzuatmen und dich auf das nächste Intervall vorzubereiten. Belohnt wird deine Anstrengung mit einem Nachbrenneffekt, der noch Stunden nach dem Workout anhält.