



Das Team der „Fitness Company No 1“ in Siegen: immer gut drauf und top motiviert.

Großes Kurs-Angebot

„Fitness Company No 1“: Eine gute Wahl

Siegen.

Die Fitness Company No 1 im Siegener Dilnhenrichsweg steht seit vielen Jahren für ein reichhaltiges Angebot an Kursen und Sportmöglichkeiten im Bereich Fitness. Neben einer großen Auswahl an Geräten für verschiedenste Fitnessübungen stehen drei Räume für eine große Auswahl an angebotenen Kursen zur Verfügung.

Fettverbrennung, Rückbildung nach der Schwangerschaft, Stärkung von Rücken und Bauchmuskulatur, Stressabbau und Entspannung sind nur einige der Ziele, die den wöchentlich bis zu 50 angebotenen Kursen zu Grunde liegen. Sämtliche Kursleiter, momentan 14 Personen, sind entsprechend qualifiziert und bilden sich kontinuierlich fort.

Das Publikum der Fitness Company ist bunt gemischt und erstreckt sich von absoluten Anfängern bis hin zu Sportlern, die einen Ausgleich zu ihren sonst ausgeübten Sportarten suchen. Für jede Altersklasse gibt es entsprechende Angebote, was man daran erkennen kann, dass sich das Alterspektrum derzeit zwischen 14 und 83 Jahren bewegt, denn für sportliche Aktivitäten ist man nie zu alt. Neben den klassischen Kursen wie

Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Problemzonen-gymnastik, Cycling, Step-Aerobic, Body Power, Fat-Burner, Bauch und Rücken und Body Work wird seit neuestem jeden Donnerstag von 19 bis 19.45 Uhr ein Boyo-Kurs angeboten. Boyo wird bei ruhiger Musik durchgeführt und fördert die Kraft und Beweglichkeit, führt zu mentaler und emotionaler Fitness und schont die Gelenke. Boyo ist kraftvoll wie Box Aerobic, rhythmisch wie Tanz, fließend wie Tai-Chi und zentriert wie Yoga.

Ein Alleinstellungsmerkmal der Fitness Company No 1 ist, dass die Kurse immer stattfinden, auch wenn es einmal sein sollte, dass nur eine Person mitmachen möchte. Sollte jemand trotz Kinder und eventuell fehlender Betreuungsmöglichkeiten die Angebote der Fitness Company in Anspruch nehmen wollen, so steht auch dem nichts entgegen, denn an sämtlichen Vormittagen sowie montags- und mittwochsabends wird eine Kinderbetreuung angeboten. Wer sich nicht direkt vertraglich binden möchte, hat die Möglichkeit, 10er-Karten zu erwerben.

Weitere Infos über das Angebot und die Kurszeiten findet man unter www.fitnesscompany-no1.de.